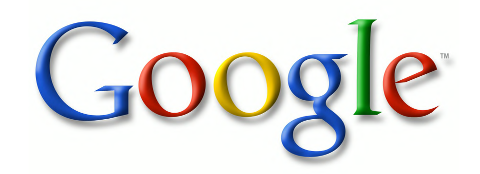


This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

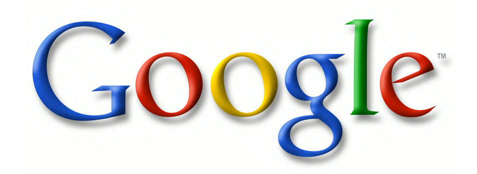
Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.
+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.
+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.
+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at http://books.google.com/



Über dieses Buch

Dies ist ein digitales Exemplar eines Buches, das seit Generationen in den Regalen der Bibliotheken aufbewahrt wurde, bevor es von Google im Rahmen eines Projekts, mit dem die Bücher dieser Welt online verfügbar gemacht werden sollen, sorgfältig gescannt wurde.

Das Buch hat das Urheberrecht überdauert und kann nun öffentlich zugänglich gemacht werden. Ein öffentlich zugängliches Buch ist ein Buch, das niemals Urheberrechten unterlag oder bei dem die Schutzfrist des Urheberrechts abgelaufen ist. Ob ein Buch öffentlich zugänglich ist, kann von Land zu Land unterschiedlich sein. Öffentlich zugängliche Bücher sind unser Tor zur Vergangenheit und stellen ein geschichtliches, kulturelles und wissenschaftliches Vermögen dar, das häufig nur schwierig zu entdecken ist.

Gebrauchsspuren, Anmerkungen und andere Randbemerkungen, die im Originalband enthalten sind, finden sich auch in dieser Datei – eine Erinnerung an die lange Reise, die das Buch vom Verleger zu einer Bibliothek und weiter zu Ihnen hinter sich gebracht hat.

Nutzungsrichtlinien

Google ist stolz, mit Bibliotheken in partnerschaftlicher Zusammenarbeit öffentlich zugängliches Material zu digitalisieren und einer breiten Masse zugänglich zu machen. Öffentlich zugängliche Bücher gehören der Öffentlichkeit, und wir sind nur ihre Hüter. Nichtsdestotrotz ist diese Arbeit kostspielig. Um diese Ressource weiterhin zur Verfügung stellen zu können, haben wir Schritte unternommen, um den Missbrauch durch kommerzielle Parteien zu verhindern. Dazu gehören technische Einschränkungen für automatisierte Abfragen.

Wir bitten Sie um Einhaltung folgender Richtlinien:

+ *Nutzung der Dateien zu nichtkommerziellen Zwecken* Wir haben Google Buchsuche für Endanwender konzipiert und möchten, dass Sie diese Dateien nur für persönliche, nichtkommerzielle Zwecke verwenden.
+ *Keine automatisierten Abfragen* Senden Sie keine automatisierten Abfragen irgendwelcher Art an das Google-System. Wenn Sie Recherchen über maschinelle Übersetzung, optische Zeichenerkennung oder andere Bereiche durchführen, in denen der Zugang zu Text in großen Mengen nützlich ist, wenden Sie sich bitte an uns. Wir fördern die Nutzung des öffentlich zugänglichen Materials für diese Zwecke und können Ihnen unter Umständen helfen.
+ *Beibehaltung von Google-Markenelementen* Das "Wasserzeichen" von Google, das Sie in jeder Datei finden, ist wichtig zur Information über dieses Projekt und hilft den Anwendern weiteres Material über Google Buchsuche zu finden. Bitte entfernen Sie das Wasserzeichen nicht.
+ *Bewegen Sie sich innerhalb der Legalität* Unabhängig von Ihrem Verwendungszweck müssen Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, sicherzustellen, dass Ihre Nutzung legal ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass ein Buch, das nach unserem Dafürhalten für Nutzer in den USA öffentlich zugänglich ist, auch für Nutzer in anderen Ländern öffentlich zugänglich ist. Ob ein Buch noch dem Urheberrecht unterliegt, ist von Land zu Land verschieden. Wir können keine Beratung leisten, ob eine bestimmte Nutzung eines bestimmten Buches gesetzlich zulässig ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass das Erscheinen eines Buchs in Google Buchsuche bedeutet, dass es in jeder Form und überall auf der Welt verwendet werden kann. Eine Urheberrechtsverletzung kann schwerwiegende Folgen haben.

Über Google Buchsuche

Das Ziel von Google besteht darin, die weltweiten Informationen zu organisieren und allgemein nutzbar und zugänglich zu machen. Google Buchsuche hilft Lesern dabei, die Bücher dieser Welt zu entdecken, und unterstützt Autoren und Verleger dabei, neue Zielgruppen zu erreichen. Den gesamten Buchtext können Sie im Internet unter `http://books.google.com` durchsuchen.


NYPL RESEARCH LIBRARIES
3433 07599319 0

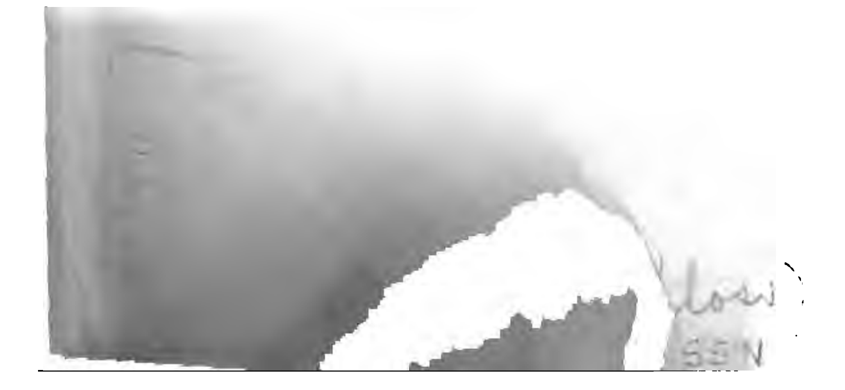
Presented by
F. A. Sorge,
to the
New York Public Library

SSN
Kloss

Katechismus der Turnkunst.



Katechismus der Turnkunst.



Katechismus

der

Turnkunst.

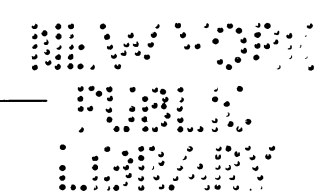
Von

Prof. Dr. Moritz Kloss,

Director der Königl. sächs. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Dresden.

Mit über 100 in den Text gedruckten Abbildungen.

Fünfte, durchgesehene, vermehrte und verbesserte Auflage.



Leipzig

Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber

1879

Vorwort zur vierten Auflage.

Die Nothwendigkeit einer vierten Auflage dieser Schrift spricht von Neuem für die Zeitgemäßheit derselben, wie für den Umstand, daß der von ihr vertretene Gegenstand immer mehr die ihm gebührende Aufmerksamkeit erfährt. Denn es ist in neuerer Zeit in allen Kreisen der Sinn stets lebendiger geworden, ein frisches und gesundes Wesen unter Jung und Alt mit Hülfe der Turnanstalten zu erwecken und zu pflegen.

Für eine Nation besonders, welche achtunggebietend dastehen will, muß allerdings das Turnen auch zur Nationalsache werden, da es von ungeheurer Tragweite ist, wenn die Glieder eines Volkes nicht blos einen hohen Grad geistiger und sittlicher Cultur vertreten, sondern dabei an sich auch das Bild körperlicher Rüstigkeit darstellen, womit sie allezeit fertig und geschickt sind, allen Anstrengungen und Anforderungen zu begegnen, welche die riesigen Aufgaben des Lebens heutzutage mehr als sonst für jeden Einzelnen verlangen. Der Staat fordert mit Recht die turnerische Ausbildung der Jugend, da ihm aus mehr als einem Grunde daran gelegen sein muß, dieselbe vor körperlichem Verfalle zu bewahren. Und diese Nöthigung des Einzelnen schlägt dann wieder zu Gunsten des Ganzen aus, da mit der Kraft einer

Nation auch die Existenz des Einzelnen gefördert und gesichert wird. Die Erziehung zu körperlicher Kraft und Gewandtheit bleibt so für alle Zeiten eine wichtige Sache der Volksbildung. Unser Büchlein mag auch ferner sein Scherflein zur Verfolgung dieses hohen Zieles beitragen, zu welchem Zwecke es auch in seiner neuen Auflage mancherlei zeit- und zweckgemäße Erweiterungen und Verbesserungen erfahren hat.

Dresden, im Mai 1874.

Der Verfasser.

Vorwort zur fünften Auflage.

Es erscheint gegenwärtig gewiß als ein guter Gedanke, den der Herr Verleger dieser Schrift schon im Jahre 1852 faßte, in die Reihe der von ihm veranstalteten Ausgaben illustrirter Katechismen auch einen solchen zu stellen, welcher dem Turnen gewidmet war. Das geschah zu einer Zeit, als das lange Jahre hindurch verfolgte und gewaltsam unterdrückte Turnen sich wieder freier entwickeln konnte, und namentlich von den maßgebenden Stellen der Regierungs- und Schulbehörden aus Unterstützung und Begünstigung erfuhr. In der That trifft das Erscheinen dieses „Katechismus der Turnkunst“ mit der wichtigsten Zeit des Wiederaufblühens und der fortschreitenden Entwickelung des deutschen Turnens zusammen, und fast jede neue Auflage dieser Schrift steht in innerem Zusammenhange mit den Epochen der verschiedenen Entwickelungsstufen auf diesem Gebiete.

Wenn von vornherein das Turnen von wohlmeinenden patriotischen Männern in die Erziehung eingeführt wurde, um die Heranbildung eines gesunden und tüchtigen Geschlechtes zu fördern, so ist demselben auch sein pädagogischer Charakter immer bewahrt geblieben. Da aber die Erziehung zu körperlicher Kraft, Gewandtheit und Gesundheit für alle Zeiten eine wichtige Sache der Volksbildung bleibt, so bietet das Turnen von selbst auch seinen Beitrag zur Hebung und Kräftigung einer Nation, welche daran denkt, in ihren einzelnen Gliedern nicht blos einen höheren Grad geistiger und sittlicher Bildung zu verbreiten, sondern es auch dahin zu bringen, daß jeder Einzelne an sich das Bild körperlicher Rüstigkeit und Tüchtigkeit darstelle. So ist denn auch dem Turnen als einem Bestandtheile unserer deutschen Erziehung die nationale Bedeutung nicht abzusprechen gewesen, und einen wahren Nationaldank verdienen die ersten Begründer unseres deutschen Turnwesens, Fr. GutsMuths und L. Jahn, welche dasselbe als wesentliches Mittel zur leiblichen und sittlichen Erkräftigung unseres Volkes zur vollen Geltung brachten.

Es wird unvergessen bleiben, wie Jahn mit seinen Turnübungen, und Fichte mit seinen Reden an die deutsche Nation, zur Zeit der glorreichen Freiheitskriege die persönliche Mannhaftigkeit als Theil des deutschen Volksthums wieder zu Ehren brachten, und in der Jugend das Bewußtsein weckten, sich durch leibliche und sittliche Tüchtigkeit für den Dienst des Vaterlandes vorzubereiten. Nun gehören seitdem die Turnschule und die allgemeine Wehrpflicht zu den nationalen Bildungs- und Erziehungsmitteln, welche jedem gesunden und wohlgebildeten Deutschen zu gute kommen, und von denen unser Reichs-Feldmarschall Graf Moltke 1874 rühmen konnte, daß

Katechismus der Turnkunst.

Katechismus

der

Turnkunst.

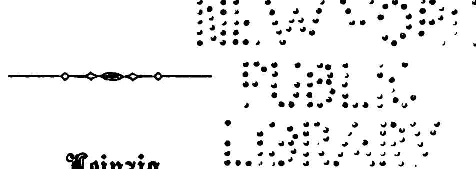
Von

Prof. Dr. Moritz Kloss,

Director der Königl. sächs. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Dresden.

Mit über 100 in den Text gedruckten Abbildungen.

Fünfte, durchgesehene, vermehrte und verbesserte Auflage.



Leipzig

Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber

1879

Vorwort zur vierten Auflage.

Die Nothwendigkeit einer vierten Auflage dieser Schrift spricht von Neuem für die Zeitgemäßheit derselben, wie für den Umstand, daß der von ihr vertretene Gegenstand immer mehr die ihm gebührende Aufmerksamkeit erfährt. Denn es ist in neuerer Zeit in allen Kreisen der Sinn stets lebendiger geworden, ein frisches und gesundes Wesen unter Jung und Alt mit Hülfe der Turnanstalten zu erwecken und zu pflegen.

Für eine Nation besonders, welche achtunggebietend dastehen will, muß allerdings das Turnen auch zur Nationalsache werden, da es von ungeheurer Tragweite ist, wenn die Glieder eines Volkes nicht blos einen hohen Grad geistiger und sittlicher Cultur vertreten, sondern dabei an sich auch das Bild körperlicher Rüstigkeit darstellen, womit sie allezeit fertig und geschickt sind, allen Anstrengungen und Anforderungen zu begegnen, welche die riesigen Aufgaben des Lebens heutzutage mehr als sonst für jeden Einzelnen verlangen. Der Staat fordert mit Recht die turnerische Ausbildung der Jugend, da ihm aus mehr als einem Grunde daran gelegen sein muß, dieselbe vor körperlichem Verfalle zu bewahren. Und diese Nöthigung des Einzelnen schlägt dann wieder zu Gunsten des Ganzen aus, da mit der Kraft einer

Katechismus der Turnkunst.

Erster Abschnitt.

Geschichtliche Entwickelung des Turnens von der ältesten bis auf die neueste Zeit nebst der Bücherkunde der wichtigsten Zeitabschnitte.

Der Gegenstand, welchen dieses Werkchen behandelt, ist in der Culturgeschichte der Völker zu verschiedenen Malen aufgetreten, und hat sogar zu gewissen Zeiten eine gar wichtige Rolle übernommen. Sofern man aber die Kunst der methodischen Leibesübung mit dem Namen „Turnen" bezeichnet, so ist damit in erster Linie die Entwickelung dieser Angelegenheit unter deutschen Verhältnissen gemeint. Ein deutscher Mann gab der Sache nicht blos ihren deutschen Namen, sondern auch ihr deutsches Gepräge. Nach Dr. Schleicher ist „Turnen" ein Lehnwort und vom lateinischen tornare (drechseln, rund drehen) abzuleiten. Da aber tornare selbst von *τόρνος* (Dreheisen, Zirkel, Rundung) nachgebildet wurde, so ist auch unser Turnen von diesem *τόρνος* abzuleiten, ebenso wie das mittelhochdeutsche „Turnei, Turnier".

Hatte man bei uns früher für dieselbe Sache den griechischen Namen Gymnastik adoptirt, so trat später doch der Unterschied damit zu Tage, daß die Deutschen die Erfinder des Turnens für alle Culturvölker der Neuzeit geworden sind, während die Griechen mit ihrer Gymnastik (von *γυμνός*, nackt, *γυμνάζεσθαι*, sich nackt üben) dieselbe Bedeutung für die Völker der vorchristlichen Zeiten hatten und geschichtlich ihre Bedeutung auch für die Entstehung des neueren Turnens behaupten werden. Bis zum

Auftreten des Turnens als deutsch-nationales Bildungselement mag deshalb auch der Name Gymnastik gelten.

Die Turnkunst (Gymnastik), über deren Bedeutung und Anwendung sich dieser Katechismus verbreitet, ist als eine Kunst, die körperlichen Kräfte durch zweckgemäße und zweckbewußte Leibesübungen zu stärken und im Zustande der Kraft und Gesundheit zu erhalten, eigentlich zu allen Zeiten geübt worden, von denen die Geschichte uns Ueberlieferungen giebt. Je nach der Verschiedenheit der Zeiten war aber der Zweck der gymnastischen Uebungen ein verschiedener, und je nach dem Zwecke wurde auch die Art der Uebungen bestimmt.

Ein Naturturnen tritt zuerst da auf, wo die Menschheit dem Naturzustande noch nicht entrückt war und durch ihre Lebensweise von selbst in einer tüchtigen Schule der Körperübung gehalten wurde. Denn wo der Mensch gezwungen war, durch Jagd und Ackerbau seine nächsten Bedürfnisse zu befriedigen, da erhielt er zugleich hinreichende Gelegenheit, seinen Körper zu üben, zu vervollkommnen und gesund zu erhalten. Es liegt auf der Hand, daß anhaltende und wiederholte Uebung in gewissen angewandten Bewegungen allmählich die nöthige körperliche Kraft und Gewandtheit für dieselben erzeugen muß. Von einer Gymnastik in diesem Sinne, zu welcher der Mensch durch Befriedigung seiner physischen Bedürfnisse z. B. auch jetzt noch in den verschiedensten Beschäftigungen des bürgerlichen Lebens Veranlassung erhält, handelt unser Buch nicht; es erstreckt sich vielmehr über die gebildete Gymnastik, welche an Stelle jener vorübenden oder natürlichen trat, als dem Menschen die Befriedigung seiner gewöhnlichsten Bedürfnisse leichter gemacht wurde, und er durch das verweichlichende Culturleben immer mehr von der naturgemäßen Leibesübung abgelenkt worden war. Die Folgen der schädlichen Einflüsse des Culturlebens traten in Bezug auf den körperlichen Verfall des Menschengeschlechtes so grell hervor, daß einige weise Völker des Alterthums auf den naheliegenden Gedanken kamen, absichtlich körperliche Uebungen einzuführen, um dem Körper der in geordneten Staatenverbänden lebenden Bürger mehr Stärke, Gesundheit und Gewandtheit zu verleihen. Von

da an trat die Gymnastik in dem Leben der gebildeten Völker auf als

ein wohlgeordnetes System von Uebungen des Körpers, welche die Vervollkommnung desselben zum Zweck haben.

Wie sich so von der einen Seite die Gymnastik als Bedürfniß praktisch aufdrängte, so erhielt sie später ihre tiefere Begründung durch den schärfer gefaßten Begriff der Menschenbildung.

Von dem geheimnißvollen Zusammenhange des menschlichen Geistes mit dem Körper nahmen die gebildeten Völker des Alterthums eine wichtige Veranlassung her, die menschliche Bildung nicht blos auf die geistigen Anlagen, sondern auch auf die leibliche Ertüchtigung und Ausbildung zu beziehen.

Die große Wahrheit, in welcher sich die tiefe Lebensweisheit der Alten in dem bekannten Satze

Mens sana in corpore sano

ausspricht, wonach also „eine gesunde Seele in einem gesunden Körper" wohne, hat für alle Zeiten ihre Geltung und drückt der Hauptsache nach die Bedeutung des Gedankens aus, wonach die freie Entwickelung des Geistes und Gemüths am sichersten, vollständigsten und schnellsten von Statten geht, wenn sich ihre Thätigkeit in dem ganz naturgemäßen Elemente der körperlichen Gesundheit bewegt, so daß sich der Mensch seiner physischen Kräfte im vollen Maße zur Erfüllung seiner Zwecke bedienen kann, ohne durch irgend ein Hinderniß körperlicher Schwäche oder der Krankheit gehemmt zu werden. Die praktische Durchführung dieses Gedankens zeigt uns in höchst lehrreicher Weise die erste Epoche in der Geschichte der Gymnastik.

Die Leibesübungen bei den Griechen.

Die alten Griechen sind jedenfalls die Ersten gewesen, welche einen kunstgemäßen und nach bestimmten Grundsätzen geleiteten Betrieb der Leibesübungen herstellten. Ihnen war der Gedanke durchaus fremd, daß der Mensch aus zwei ungleich berechtigten Hälften bestehe, und daß er nur mit seinen geistigen Anlagen die Verpflichtung habe, die anvertrauten Kräfte mit aller Sorgfalt

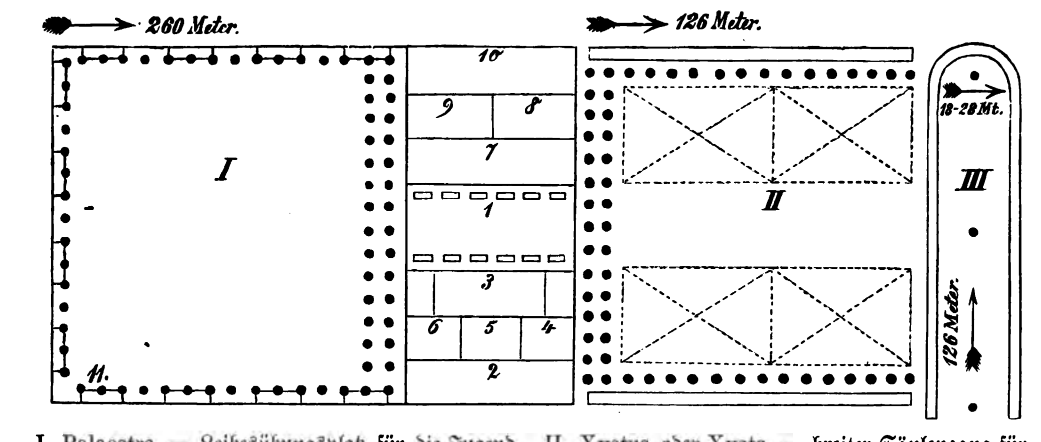
zu veredeln und zu stärken. Die Hellenen stellten jene berühmte Harmonie in der Gesammtbildung ihres Volkes dadurch her, daß sie Leib und Seele als zwei gleichwichtige Bestandtheile des menschlichen Organismus auffaßten und dieselben bei der Bildung im richtigen Verhältnisse berücksichtigten. In der Bildungsfähigkeit der leiblichen Organe erkannten sie eine wichtige und unabweisliche Forderung zur Entwickelung derselben. Die Frische leiblicher Gesundheit, Schönheit der Gestalt, ein fester und leichter Schritt, rüstige Gewandtheit und Schwungkraft der Glieder, Ausdauer im Lauf und im Kampf, Besonnenheit und Geistesgegenwart galten bei den Griechen nicht geringer, als Vorzüge der Geistesbildung, Schärfe des Urtheils und Uebung in den Musenkünsten. Das war auch maßgebend für die Aufgabe ihrer Erziehung, die ihren Mittelpunkt in der Musik oder dem Inbegriffe der Musenkünste (Ton-, Dicht- und Redekunst) und in der Gymnastik fand, um von Geschlecht zu Geschlecht eine an Leib und Seele gesunde Jugend zu erziehen, die zuletzt auch turn- und wehrfähig wurde, um für Freiheit des Vaterlandes mit Wehr und Waffen eintreten zu können.

Es ist zur Genüge bekannt, wie unter allen dem Hellenismus eigenthümlichen Einrichtungen keine einen so entschiedenen Einfluß auf die gesammte Entwickelung und vielseitigste Gestaltung des griechischen Lebens erlangt hat, als die Gymnastik. In ganz Griechenland wurden die gymnastischen Uebungen als ein wesentlicher Theil der Erziehung angesehen, damit durch die eifrigste Pflege derselben jeder Bürger zu einem ganzen Menschen erzogen würde, der mit jeglicher Kraft und Behendigkeit ausgerüstet wäre, die ihm eben so sehr im Kriege, wie im Frieden, im Dienste der Wissenschaft, der Kunst und des bürgerlichen Lebens zu statten kam.

Kein Volk der Erde hat durch die Verwirklichung dieser ebenmäßigen Bildung so Großes erreicht, wie die alten Griechen. Nicht blos ein tüchtiges Volk im Ganzen, sondern auch eine Reihe öffentlicher Charaktere im Besonderen wurde dadurch hervorgerufen, die von uns noch heute als große Männer in allen Gebieten des Culturlebens angestaunt und als Muster hingestellt werden.

Werfen wir einen Blick auf die Organisation der Gymnastik bei den alten Hellenen, so finden wir zunächst die erforderlichen äußeren Einrichtungen, prächtige Turnhallen (Gymnasien) und Turnplätze, fast in allen Städten Griechenlands hergestellt. — In den vollständigen Gymnasien gab es eine Palästra, eine überdeckte Halle, in welcher die Knaben turnten; einen besonderen Raum, das Ephebeum, räumte man den Jünglingen für ihre Turnübungen ein, und für die Erwachsenen, namentlich für die Athleten, war die Xysta bestimmt. Für die Laufübungen war eine besondere Laufbahn, das Stadium, hergerichtet. Um diese gymnastischen Uebungsplätze zogen sich herrliche Säulengänge und Platanenreihen. In genauem Zusammenhange mit der Gymnastik standen kalte und warme Bäder, deren diätetische Wirkungen besonders geschätzt waren. Eigenthümlich war die Gewohnheit, vor den gymnastischen und agonistischen Uebungen den Körper mit Oel zu salben, auch bei den Ringkämpfen ihn mit feinem Sand zu bestreuen; jenes sollte die Gliedmaßen geschmeidig machen, dieses die schwächenden Ausdünstungen verhindern und zu besserem Zusammenhalten der Kräfte beitragen. Dem entsprechend waren unmittelbar neben den eigentlichen Turnräumen auch besondere Zimmer für solche Zwecke angelegt; z. B. das Konisterion (zum Sandbestreuen), das Lutron (zum Kaltbaden), das Lakonikum (zum Schwitzbad), das Eläothesion (zum Salben). Auskleide- und Abkühlungszimmer, sowie eigene Räume für das Ballspiel mit dem großen Balle (Koryceum) waren gleichfalls vorhanden. Der Zusammenhang der Gymnastik mit der geistigen Ausbildung und den geistigen Interessen des Volkes gab sich äußerlich dadurch zu erkennen, daß unmittelbar an der Palästra die Gesellschaftssäle (Exedren) für die Unterhaltungen der Philosophen, Rhetoren und überhaupt Aller, die eine geistige Beschäftigung suchten, lagen. Die gymnastischen Uebungen der Jugend gingen hier öffentlich unter den Augen der Gebildeten und Angesehenen des Volkes vor sich. Zu diesem Zwecke waren rings um die Uebungsplätze besondere Sitze für die Zuschauer angebracht.

Der Anschaulichkeit wegen folge hier (S. 8) der Grundriß eines altgriechischen Gymnasiums nach der Beschreibung von



I. Palaestra = Leibesübungsplatz für die Jugend. II. Xystus oder Xysta = breiter Säulengang für die Athleten. III. Stadium = Lauf- und Rennbahn.

1. Ephebeum = Uebungsplatz für die Jünglinge. 2. Lutron = kaltes Bad. 3. Koryceum = Ballzimmer (zum Werfen des Korykos). 4. Apodyterium = Auskleidezimmer. 5. Elaeothesion = Salbezimmer. 6. Konisterion = der Ort in der Palästra, wo sich die Ringer nach der Salbung mit Sand bestreueten. 7. Lakonikum = Schwitzbad. 8. Propigneum = Heizzimmer. 9. Frigidarium = Abkühlungszimmer. 10. Konkamerata sudatio = gewölbtes Schwitzzimmer. 11. Hexedrae = Versammlungssäle für die Philosophen.

Vitruvius, wonach die Haupttheile leicht zu erkennen sind. (1 Stadium = 126 Meter.)

Mit diesem Aufwande für die äußere Einrichtung der Gymnasien stand auch die Sorge für die ordentliche Leitung der gymnastischen Uebungen im Verhältniß. Eine angesehene Person verwaltete das Amt des Gymnasiarchen oder des Oberaufsehers über die Gymnasien, dem die gesammte Verwaltung und die Aufsicht über die Lehrer der Gymnastik und die das Gymnasium besuchende Jugend oblag. Wie sehr man die sittliche Erziehung der Jugend in den Gymnasien schätzte, geht daraus hervor, daß man besondere Aufseher (Sophronisten) anstellte, welche das sittliche Verhalten der Jugend im Gymnasium überwachten.

Bei dem praktischen Betriebe der Leibesübungen unterschied man wohlweislich den gymnastischen Bildungsunterricht der Jugend im Gegensatze zum athletischen Virtuosenthum der Agonisten, die um die Preise bei den öffentlichen Kampfspielen rangen. Das Knabenalter hatte seine besonderen Uebungen, wie auch das Jünglings- und Mannesalter. Die Knaben waren bei ihren Uebungen in drei Classen eingetheilt: die jüngsten, die etwas älteren, und die ältesten und stärksten, die sich dem Jünglingsalter näherten; auch die Jünglinge (Epheben) waren in dieser Weise nach drei Classen abgetheilt. Wenn der junge Grieche die für die verschiedenen Altersstufen bestimmten Turnübungen nachweislich durchgemacht hatte, was meist mit dem 18. Lebensjahre zusammenfiel, dann erst erhielt er in feierlicher Volksversammlung Schild und Lanze und wurde nun zum Wehrdienste zugelassen.

Von den Lehrern der Gymnastik verlangte man, daß sie genau wußten, welche Art von Leibesübungen diesem oder jenem Körper zukomme, welches die beste Art der Leibesübung sei, und wie sie der Zeit und dem Grade nach benutzt werden müsse. Vollkommene Geschicklichkeit und Kenntniß in allen Arten der Leibesübungen durften namentlich dem Hauptturnlehrer (Gymnasten) nicht abgehen, während die Pädotriben mehr Praktiker waren, die mit den einzelnen gymnastischen Uebungen und den dabei zu beachtenden Regeln und Handgriffen vertraut

waren, ohne eine tiefere Einsicht in die Wirkung der Uebungen zu besitzen. Der Xystarch führte namentlich die Aufsicht über die Athleten. Auch eine Art von Turnwart tritt auf unter dem Namen Kosmetes, der das Einschreiben in die Listen besorgte. Die Alipten hatten das Einreiben der Epheben mit Oel zu besorgen, bei welcher Gelegenheit sie auch wohl Verhaltungsregeln ertheilten; hin und wieder scheinen sie auch die Functionen der Wundärzte bei Verrenkungen und Verwundungen übernommen zu haben.

Aus den verschiedenen gymnastischen Uebungen der Griechen bildete sich nach und nach ein bestimmt abgerundetes System der Gymnastik heraus, das in pädagogischer wie medicinischer Beziehung sehr sinnreich construirt war. In dem Pentathlon, d. h. Fünfwettkampf, waren Uebungen zusammengestellt, die den eigentlichen gymnastischen Bildungsunterricht vermittelten. Es bestand das Pentathlon aus den fünf Uebungen: Lauf, Sprung, Ringen, Diskus- und Speerwerfen. Mit Hülfe dieser beliebten Uebungen wurde eine gründliche und zugleich harmonische gymnastische Durchbildung des Einzelnen erreicht, weshalb sie auch den Mittelpunkt der antiken Gymnastik ausmachten. Die Pentathlen, d. h. die, welche jenen fünf Uebungen obgelegen, wurden als die schönsten Turner gerühmt, weil sie zur Stärke wie zur Behendigkeit gleichmäßig ausgebildet waren.

Dieser edleren bildenden Gymnastik, die im Pentathlon vertreten war, stand das athletische Virtuosenthum gegenüber, welches darauf ausging, eine gewaltige Kraftsteigerung zu erzielen, um mit derselben bei öffentlichen Festen zu glänzen und Siegespreise zu erringen. Die höchsten Leistungen der Athleten bestanden in Wettkämpfen, die oft auf Leben und Tod gingen und in ihrem äußeren Verlaufe etwas Barbarisches hatten, indem dabei die schrecklichsten Verstümmelungen und Verwundungen vorkamen. Beim Faustkampf handelte es sich um ein kunstgerechtes Schlagen mit der Faust, die zur Verstärkung des Schlages auch wohl noch mit Riemen umwunden wurde, in welchen bleierne Knoten und Nägel angebracht waren. Das Gefährliche dieser Kampfart lag darin, daß die Schläge meist

nach dem Haupte geführt wurden. Diese Schläge geschickt abzuwenden, den Gegner zu ermüden und kampfunfähig zu machen, war die Aufgabe der Faustkämpfer. Der Allkampf oder das Pankration umfaßte den Ring- und Faustkampf, wobei der Gegner mit allen nur möglichen angreifenden und abwehrenden Bewegungen, mit Schritten, Schlägen, Stößen und Umschlingungen, zu besiegen war, so daß die Pankratiasten einen hohen Grad allseitiger Gewandtheit, Körperkraft und Geistesgegenwart aufzuwenden hatten. Diese prahlenden Gaukelspiele der Athleten verloren später an Ansehen, wie auch die Athleten selbst wenig geachtet wurden; denn sie waren für einen bürgerlichen Beruf nicht brauchbar; selbst im Kriege bewährten sie sich nicht trotz ihrer Riesenstärke. In ihrem ganzen Wesen und Auftreten zeigte sich das Einseitige der Gewinnung einer rohen Körperkraft. Die rechte Gymnastik soll das Ebenmaß zwischen dem Körper und Geist durch eine Harmonie der menschlichen Kräfte herstellen, nicht die eine Kraft auf Kosten der anderen besonders entwickeln.

Der Eifer für die gymnastischen Uebungen wurde bei den Griechen durch den Ehrgeiz erhöht, der durch die Theilnahme des Volkes Nahrung erhielt, wenn bei festlichen Anlässen Siegespreise auf die besten Leistungen in den verschiedenen agonistischen Uebungen ausgesetzt waren. Für die höchste Ehre und das größte Glück galt es, bei den berühmten Kampfspielen zu Olympia einen Olivenkranz zu gewinnen. Die Griechen erkannten, daß sich nur im Kampfe die geistige und physische Kraft des Volkes bewähre, weshalb sie regelmäßig wiederkehrende Kampf- und Wettspiele einrichteten, die sich nach und nach immer vollständiger gestalteten und als Volksfeste weltberühmt geworden sind. Außer den Olympien hatten auch die isthmischen, pythischen und nemeischen Festspiele den Zweck, männliche Tüchtigkeit der Bürger Griechenlands, wie die Jugendkraft seiner nachwachsenden Geschlechter, zu erhöhen und zu fördern.

Wer über diese höchst eigenthümliche Gymnastik und Agonistik der Hellenen noch genauer unterrichtet sein will, der lese folgende Werke:

· Die Gymnastik und Agonistik der Hellenen von J. H. Krause. Leipzig, Barth. 1841. (21 M.)
Die Gymnastik der Hellenen von Dr. O. H. Jäger. Eßlingen, 1857. (2 M.)
Erziehung und Unterricht im classischen Alterthum. Von Dr. L. Grasberger. Würzburg, Stahel. I. Thl. 1864. (3 M.) II. Thl. 1866. (4 M. 80 Pf.)
Die Gymnastik der Hellenen. Von Dr. J. Binz. Gütersloh, Bertelsmann. 1878. (2 M.).

Bei dem zweiten Culturvolke des Alterthums, den Römern, treffen wir nur eine dürftige Nachahmung der griechischen Gymnastik; dagegen benutzten sie die gymnastischen Uebungen zu kriegerischen Zwecken. Die römischen Soldaten hatten das Gehen, Laufen, Springen, das Voltigiren, das Schwimmen, das Fechten, das Speerwerfen und derartige Uebungen mit großer Sorgfalt zu treiben.

Eine zweite Epoche in der Geschichte der Leibesübungen bilden

Das deutsche Ritterwesen und die Turniere.

In dieser Zeit mußte namentlich die Ritterjugend eine tüchtige Schule der Leibesübung durchmachen, um jene körperliche Kraft und Gewandtheit zu erlangen, die der Ritter zur Führung der Waffen nothwendig brauchte. Den Edelknaben wie den Knappen waren bestimmte Leibesübungen zugewiesen, z. B. Laufübungen, um sich einen langen Athem anzugewöhnen und Beschwerlichkeiten lange aushalten zu lernen, Uebungen im Weit- und Hochspringen und im Springen über Gegenstände hinweg, woran sich namentlich das Voltigiren am lebendigen Pferde mit und ohne Harnisch reihete; auch Klimmübungen an der schrägen Leiter wurden von der Ritterjugend als Mittel der Armkräftigung benutzt. Das Lanzenwerfen und das Führen der Streitaxt waren Vorbereitungen auf die Vorkommnisse bei den Turnieren, die namentlich als Mittel galten, die Uebung in den ritterlichen Waffen mit Lanzenrennen und Fechten zu Fuß und zu Pferd zu befördern. Die Vorbereitungen auf diese ritterlichen Kampfübungen und diese selbst waren wohl geeignet, ein tüchtiges und kampfgeübtes Geschlecht zu erziehen.

Nach dem Verfalle der Turniere im 16. Jahrhundert tritt eine Periode ein, in welcher für körperliche Ausbildung und Erkräftigung fast gar nichts gethan wurde. Es war das jene Periode, in welcher man in Folge von mißverstandenen Stellen der heiligen Schrift Kasteiungen und ascetische Uebungen anstellte, womit eine Vernachlässigung in Allem, was sich auf Gesundheit und leibliche Erkräftigung bezog, zusammenhing. Die klösterliche Erziehung damaliger Zeit untersagte Leibesübungen der Jugend aufs Strengste. Mit der Reformation wurde es auch hierin anders.

Luther, der Reformator und Begründer auch der deutschen Schule, erkannte die vorliegenden Uebelstände, und wie sehr er die Leibesübungen zum Zwecke der Jugenderziehung würdigte, sagt uns sein herrlicher Ausspruch, der schon die Grundzüge des späteren Turnens andeutet: „Darum ist es auch sehr wohl bedacht und geordnet, daß sich junge Leute üben und etwas Ehrliches und Nützliches vorhaben, damit sie nicht in Schwelgen und Unzucht, Saufen und Spielen gerathen. Derohalben gefallen diese zween Uebungen und Kurzweil am allerbesten, nämlich die Musika und Ritterspiel oder Leibesübung mit Fechten, Ringen, Laufen, Springen u. s. w. Unter welchen das erste die Sorgen des Herzens und die melancholischen Gedanken vertreibet; das andere macht feine, geschickte, starke Gliedmaß am Leibe und erhält ihn sonderlich bei Gesundheit mit Springen, Rennen u. s. w. Die endliche Ursache ist auch, daß man nicht auf Zechen und Unzucht, Spielen und Saufen gerathe, wie man jetzt leider siehet in den Städten und an den Höfen; da ist nicht mehr, denn: ‚Es gilt dir! sauf aus!‘ Darnach spielt man hoch um hundert und mehr Gülden. Also geht's, wenn man solche ehrbare Uebungen und Ritterspiele verachtet und nachläßt".

Es ist merkwürdig, wie die Idee des Turnens schon in mannigfacher Weise auftaucht, während es noch Jahrhunderte dauert, ehe sie zur Ausführung kommt. Nächst Luther sind die Stimmen einflußreicher gelehrter Männer für die Sache der Leibesübungen wichtig gewesen, insofern sie auf deutsche Erziehungsverhältnisse wirkten. So der Franzose Michel de Montaigne

(† 1592), der in seinen berühmten „Versuchen" verlangte: „Unsere Spiele und Leibesübungen, Laufen, Ringen, Musik, Tanzen, Reiten, Fechten und die Jagd müssen einen guten Theil unseres Studirens ausmachen. Ich will, daß ein äußerer Anstand und ein gefälliges Wesen zugleich mit der Seele sich bilde. Es ist nicht eine Seele, nicht ein Körper, den man erzieht, sondern ein Mensch. Aus dem müssen wir keine zwei machen. Und wie Plato sagt: man muß den einen nicht abrichten ohne den anderen, sondern sie beide gleich führen und leiten, wie ein Paar an eine Deichsel gespannte Pferde".

Auch der englische Arzt John Locke († 1704), der scharfsinnigste Denker Englands, welcher seinerzeit durch seine Schriften großen Einfluß ausübte, sagte in seinen Gedanken über Kindererziehung: „Mens sana in corpore sano — das ist eine vollständige Beschreibung eines glücklichen Zustandes in dieser Welt. Wer dies beides hat, dem bleibt nicht viel zu wünschen übrig, und wem eins von beiden mangelt, dem wird alles Andere wenig helfen. Derjenige, dessen Seele nicht weislich steuert, wird nie den rechten Weg finden, und der, dessen Körper schwächlich und gebrechlich, wird auf dem Wege nie weit kommen. Neun Zehntheile der Menschen werden durch die Erziehung gut oder böse. Obgleich nun die Seele Hauptgegenstand des Erziehens, so darf der Leib doch nicht vernachlässigt werden".

Als nun J. J. Rousseau († 1778) in seinem „Emil" noch dringlicher auf die Wichtigkeit einer Abhärtung und Uebung des Leibes hinwies, traten die Leibesübungen als nothwendiges Erziehungsmittel immer mehr in die Wirklichkeit, zunächst bei der Privaterziehung, dann auch bei der öffentlichen. „Zugleich übt den Leib des Zöglings auf alle Weise", sagt Rousseau; „es ist ein erbärmlicher Irrthum, wenn man denkt, das thue der Geistesbildung Abbruch. Möge der Zögling einst den Verstand eines Weisen mit der Stärke eines Athleten in sich vereinen. Was der menschliche Verstand aufnimmt, wird ihm durch die Sinne zugeführt, das Sinnliche bildet die Basis des Intellectuellen. Darum muß man Glieder und Sinne als Instrumente unserer Intelligenz üben, uud eben deswegen muß der Leib gesund und stark

sein. Gymnastik gab den Alten diese Energie des Leibes und der Seele, welche sie auffallend vor den Neueren auszeichnet."

Die Ideen Rousseau's riefen in Deutschland die Philanthropine hervor, welche Erziehungsinstitute bemüht waren, dasjenige praktisch durchzuführen, was Rousseau theoretisch hingestellt hatte. Basedow in Dessau († 1790) machte mit seinen Bestrebungen, alles Unnatürliche und Zweckwidrige aus der körperlichen und geistigen Erziehung der Jugend hinwegzuschaffen, seinerzeit das größte Aufsehen. Man mag über den Philanthropinismus denken wie man will, vielleicht auch seine Schwächen und Verirrungen zugeben — das Verdienst bleibt ihm unbestritten, durch Wiedererweckung der Gymnastik der Jugend das zweckmäßigste Mittel der Kraftübung verschafft und so eine Quelle der Gesundheit, Abhärtung, Gewandtheit und Munterkeit eröffnet zu haben. Hier waren es nun nicht mehr bloße Ideen und Wünsche, die man in Betreff der leiblichen Erziehung hinstellte; die Philanthropine von Basedow in Dessau und von Salzmann in Schnepfenthal waren die ersten deutschen Schulen, welche die Leibesübungen dem organischen Schulplane in einer Weise einverleibten, wie es vorher noch nirgends geschehen war. Hiermit beginnt die dritte Epoche in der Geschichte der Leibesübungen, die sich in Deutschland an die Namen GutsMuths, Jahn und Spieß, im Auslande an die Namen Ling, Amoros und Klias knüpft.

Die Entwickelung der neueren Turnkunst in Deutschland.

Joh. Christ. Friedr. GutsMuths, geb. 9. August 1759, † 21. Mai 1839, ist jedenfalls als der erste deutsche Turnlehrer von Bedeutung zu nennen, der das Turnen als integrirenden Theil des Schul- und Erziehungswesens einführte und ihm diejenige praktische Gestaltung gab, an welche sich die spätere Weiterbildung einer deutschen Turnkunst knüpft. In Schnepfenthal trat das Turnen zuerst als ein der Schule unentbehrlicher Lehrgegenstand, als ein nothwendiges, die Geistesbildung der Zöglinge ergänzendes Bildungselement auf. GutsMuths gab dem Turnen zuerst eine

wissenschaftliche Grundlage und wußte ihm eine lehrbare Seite abzugewinnen, indem er eine Turnmethode nach pädagogischen Grundsätzen entwickelte. Sein bedeutendes erzieherisches Talent verwendete GutsMuths zur sorgfältigen Bearbeitung eines Systems der Leibeserziehung, welches in dem Werke:

Gymnastik für die Jugend, enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen. Ein Beitrag zur nöthigsten Verbesserung der körperlichen Erziehung von J. C. F. GutsMuths. Schnepfenthal

niedergelegt ist. Es erschien dieses Werk zuerst 1793, in zweiter Auflage 1804 und in einer von F. W. Klumpp besorgten dritten



Joh. Chr. Fr. GutsMuths.

Auflage zu Stuttgart 1847. Diesem anziehend geschriebenen Werke, welches seinen Gegenstand im Sinne der allgemeinen Menschenbildung sehr umfassend behandelt, folgte ein zweites, in welchem GutsMuths seinen Gegenstand von einer speciellen Seite und zu einem speciellen Zwecke als Vorschule der rein kriegerischen Uebungen darstellte. Das

Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes. Frankfurt a. M., 1817

entstand unter dem Einflusse der deutschen Befreiungskriege, wodurch GutsMuths veranlaßt wurde, seinen Lieblingsgegenstand vom vaterländischen und volksthümlichen Gesichtspunkte aus zu behandeln. Der Gedanke lag nahe, in einer für Deutschland schweren Zeit unter der wehrfähigen Jugend auf schnelle Abhärtung und schnelle Kraftentwickelung, auf Erweckung und Belebung kriegerischen Muthes und vaterländischer Gesinnung hinzuarbeiten; GutsMuths gab durch die Bearbeitung der auf kriegerische Vorbereitung gerichteten Leibesübungen in seinem „Turnbuche" einen schätzbaren Beitrag zur Lösung jener Aufgabe. Kürzer faßte er sich in seinem:

Katechismus der Turnkunst. Frankfurt a. M., 1818.

Nächst diesen eigentlichen Turnschriften bearbeitete GutsMuths auch noch einzelne Zweige des Turnens, z. B. ein „Lehrbuch der Schwimmkunst. Weimar, 1833" und namentlich jenes vortreffliche Werk:

Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes, für die Jugend, ihre Erzieher und alle Freunde unschuldiger Jugendfreuden. In vierter Auflage neu eingeführt von F. W. Klumpp. Stuttgart, 1845 (4 M.),

worin zahlreiche Bewegungsspiele ihrem pädagogischen Gehalte, ihrer Bedeutung und ihrer Ausführung nach recht anziehend beschrieben werden.

Diesen Werken von GutsMuths verdankt die gesammte neuere Welt die Wiedereinführung der Leibesübungen, welche sich zunächst von Schnepfenthal aus nach vielen Orten Deutschlands, nach Dänemark, Frankreich und der Schweiz hin verbreiteten. Wenn wir uns mit vollem Rechte rühmen können, daß die Deutschen die Erfinder der neueren Turnkunst für alle Völker geworden sind, so gründet sich dieser Ruhm vorzugsweise auf GutsMuths und seine Schriften, die bald ins Englische, Französische und Dänische übersetzt wurden und auch den späteren deutschen Turnschriftstellern Anhaltspunkte gewährten.

GutsMuths hatte die Leibesübungen unter dem Namen Gymnastik in die Pädagogik eingeführt. Seinem rüstigen Nachfolger

Friedrich Ludwig Jahn, geb. den 11. August 1778, † 15. Octbr. 1852, blieb es vorbehalten, der Sache als deutsch-nationalem Erziehungsmittel weitere Geltung und allgemeinere Verbreitung zu verschaffen.

Es war um das Jahr 1810, als der wackere Meister Jahn in der Hasenhaide zu Berlin den ersten öffentlichen Turnplatz eröffnete und durch das Turnen eine der dringendsten Nothwendigkeiten der Zeit zum Bewußtsein brachte. Jahn's imponirende,



Fr. L. Jahn.

anregende und schaffende Persönlichkeit war ganz geeignet zur Begründung eines freien, öffentlichen und volksthümlichen Turnens. An den großen Turntagen schaarten sich oft gegen 2000 junge Leute um den „Turnvater" Jahn; Studenten, Seminaristen, Gymnasiasten, Officiere und Professoren bildeten eine Turngemeinde, in welcher großer Gemeingeist herrschte und alle Mitglieder jenem Ziele der männlichen Rüstigkeit eifrigst nachstrebten, und welche für den Einzelnen leibliche Gesundheit, Kraft und

Ausdauer, wie für das Ganze mannhafte Gesinnung und volksthümliche Wehrhaftigkeit umfaßte.

Diese hohe Bedeutung, die Jahn der deutschen Gymnastik gab: „die verloren gegangene Gleichmäßigkeit in der menschlichen Bildung wiederherzustellen, der einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuzuordnen, der Ueberfeinerung in der wieder gewonnenen Männlichkeit das nothwendige Gegengewicht zu geben und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen zu umfassen und zu ergreifen“, floß so sehr aus dem Bedürfniß der Zeit, daß dies die Begeisterung erklären muß, mit der die Jugend an Jahn und seinem Werke hing, und durch welche Schaaren von Jünglingen in die Reihen der Freiheitskämpfer gezogen wurden.

Jahn war seinerzeit ein rüstiger Bahnbrecher und Wegebereiter, der eine neue Entwickelungsepoche im deutschen Volksleben mit einleiten half, wobei es freilich nicht fehlen konnte, daß er als eifriger Reformator oft über die Grenzen des Herkömmlichen hinausschritt und hie und da ein auffälliges, bizarres und abenteuerliches Wesen herauskehrte.

Er schuf das Turnen, für das er den deutschen Namen erfand, er impfte Franzosenhaß in die Seelen der Knaben und Jünglinge, er begeisterte sie für die reine deutsche Sprache, für deutsche Sitte und für das Bewußtsein, der herrlichen deutschen Nation anzugehören. Als deutscher Patriot entwarf er Pläne (in seinem: „Deutschen Volksthum. Lübeck, 1810“), wie das Freiheitsgefühl der deutschen Nation als ein unveräußerliches Volkseigenthum anzuregen, und wie diese Freiheit in Zukunft zu erhalten sei. Das Drollige in Jahn's Wesen, sein grober Gegensatz gegen alle Förmlichkeiten, seine derbe Rücksichtslosigkeit, seine spruchförmige und schlagende Redeweise gaben ihm das Aussehen eines patriotischen Wunderthäters. Er wurde hierin durch seine Persönlichkeit unterstützt. Die hochgewachsene, breitschulterige Gestalt imponirte zugleich durch die markigen Gesichtszüge und einen durchdringenden Blick, wozu in den späteren Jahren noch ein weißer wallender Bart hinzukam, der dem alten Turnvater ein ehrwürdiges Ansehen verlieh. Von seinen

ehemaligen Schülern auf dem Turnplatze in der Hasenhaide konnte nicht genug gerühmt werden, wie der Altmeister Jahn durch sein eigenthümliches kräftiges und trauliches Walten die große Jugendgemeinde durchdrang, ordnete und leitete. „Wer damals", sagt K. v. Raumer, „an den Schranken jenes ersten Turnplatzes in der Hasenhaide bei Berlin dem regen Treiben der dort vereinten Jugend, den eifrigen Uebungen, Turnspielen und Gesängen, dem eigenthümlichen Treiben ihres Lehrers und Meisters mitten unter ihnen zusah, mußte sich wohl gestehen, daß eine solche Erscheinung auf dem Gebiete der Pädagogik noch nicht dagewesen war."

Indem es sich Jahn zur Aufgabe machte, vor Allem die Leiber zu erziehen und zu stählen, damit unter Beseitigung von Weichlichkeit und entnervender Unsitte ein kräftiges Geschlecht erwüchse zur Befreiung des Vaterlandes, knüpfte er seine Turnbestrebungen an die wichtigsten und heiligsten Bedingungen der Nationalität: Freiheit, Selbständigkeit und Ehre des Vaterlandes. Bei all den erfreulichen Fortschritten, welche die erzieherischen Leibesübungen durch GutsMuths bereits gemacht hatten (Jahn selbst sagte: „Dankbar denken wir an unsern Vorarbeiter GutsMuths"), wurde Jahn doch der Begründer des öffentlichen volksthümlichen Turnens. In seinem Hauptbuche:

Die deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze dargestellt von F. L. Jahn und E. Eiselen. Berlin, 1816

lieferte Jahn eine deutsche Pädagogik, in welcher das Turnen in seiner hohen Bedeutung sowohl für Leibes- und Geistesbildung, als auch für Gemüths- und Charakterbildung und für Aneignung praktischer Tugendfertigkeiten aller Art dargelegt ist.

Als Lehrmeister in der Turnkunst war Jahn etwas unstäten und ungeduldigen Wesens; ein umfassendes Darstellen und Lehren der mannigfaltigen Turnübungen mit Einsicht in ihre wechselseitigen Verhältnisse und Einflüsse bei Ausbildung des Leibes war nicht gerade seine Sache. Was er erfunden und festgestellt, überließ er gern Anderen zur weiteren Ausübung und Durchführung. Hierin ergänzte ihn glücklicher Weise sein Gehülfe

Ernst Eiselen, geb. den 27. September 1793, † den 22. August 1846. Während Jahn in großen Umrissen den Plan einer deutschen Turnkunst entwarf und viel Baumaterial dazu zusammentrug, ordnete Eiselen dasselbe mit der ihm eigenen Genauigkeit und Sauberkeit und erwarb sich im weiteren Ausbauen und unterrichtlichen Gestalten, wie überhaupt in stiller gediegener Ausführung und Bewährung seiner Kunst große Verdienste.

Von Berlin aus verbreitete sich das Turnwesen bald durch ganz Deutschland. Jahn wurde damals durch tüchtige Gehülfen, wie Friesen, Maßmann, Pischon, Zenker, Thaer u. A., unterstützt. Die meisten der damaligen Turner, und Jahn selbst, traten 1813 in die Reihen der freiwilligen Jäger und viele von ihnen starben den Heldentod für die Freiheit des Vaterlandes. Welcher Sinn die deutsche Jugend damals beseelte, ersehen wir aus jenen Worten Jahn's, mit denen er das Musterbild eines deutschen Jünglings also kennzeichnete: „Friesen war ein aufblühender Mann in Jugendfülle und Jugendschöne, an Leib und Seele ohne Fehl und voll Unschuld und Weisheit, beredt wie ein Seher; eine Siegfriedsgestalt, von großen Gaben und Gnaden, den Jung und Alt gleich lieb hatte; ein Meister des Schwerts auf Hieb und Stoß, kurz, rasch, fest, fein, gewaltig, und nicht zu ermüden, wenn seine Hand erst das Eisen faßte; ein kühner Schwimmer, dem kein deutscher Strom zu breit und zu reißend; ein reisiger Reuter in allen Sätteln gerecht; ein Sinner in der Turnkunst, die ihm viel verdankt. Ihm war nicht beschieden ins freie Vaterland heimzukehren, an dem seine Seele hielt. Von wälscher Tücke fiel er bei düsterer Winternacht durch Meuchelschuß in den Ardennen. Ihn hätte auch im Kampfe keines Sterblichen Klinge gefället".

Der Turnplatz im Jahn'schen Sinne drang auf Männlichkeit in Bekämpfung jeder Weichlichkeit, Ueppigkeit oder Rohheit des Genusses, und der Genußsucht und Verwöhnung in Speise und Trank, auf Verbannung aller weibischen Eitelkeit in der Kleidung, Abhärtung und Selbstbeherrschung, auch im Ertragen von Hunger und Durst, wo bei Turnfahrten von selbst solche kleine Entbehrungen aufgenöthigt waren: Rüstigkeit, Frische, Ausdauer

und unverdrossenen Muth bei Ermüdung, Schmerz, Anstrengung, Hitze, Frost und Nässe der Witterung; Anstelligkeit, Kraft und Gewandtheit; Geistesgegenwart, besonnenes Selbstbewußtsein über das Maß der eigenen Kräfte, Verbannung aller Ostentation, dagegen Willenskraft und Herrschaft über Leib und Glieder.

Der lebendige Antheil der Jugend am Turnen war nichts Gekünsteltes, vielmehr Frucht der entschlossensten Vaterlandsliebe. Bei der Einigkeit Aller in Gesinnung und Ideal bildete sich die Turnkunst rasch vielseitiger aus. Eine eigene natürliche Kunstsprache entstand zugleich mit dem Turnen, die sich bis auf den heutigen Tag erhalten hat. Der Turnplatz sollte zugleich eine Stätte vaterländisch-volksthümlichen Gedächtnisses werden; der achtzehnte October wurde zur Erinnerung an die Leipziger Völkerschlacht auf den deutschen Turnplätzen gefeiert und bildete den Schluß des Sommerturnens, während der Anfang desselben mit dem 31. März, dem Tage des denkwürdigen Einzuges der Verbündeten in Paris, als Frühlingsfeier bezeichnet war.

Zehn Jahre lang wirkte Jahn als öffentlicher Turnlehrer in Berlin und half so den Grund legen zu einer ganzen und vollen, zu einer National-Erziehung der deutschen Jugend. Das Turnwesen hatte in dieser Zeit gekeimt, geblüht und Früchte getragen und sein Schöpfer wurde als ein verdienter Mann gar hoch geehrt. Die ersten Früchte waren aber kaum geerntet, als das Werk sammt seinem Schöpfer einem kläglichen Loos verfiel.

In Folge mannigfacher Verwickelungen, ungünstiger Zeitumstände und unheilvoller Mißverständnisse kam es dahin, daß man das Turnen als die Schule der sittlichen Rohheit und des gesetzlosen Sinnes ächtete und einen Kampf gegen dasselbe eröffnete, in dem es unterlag.

Seine Feinde hatte das Turnen schon dadurch erhalten, daß es von seiner ersten Entwickelung an zugleich den Kampf gegen vieles Herkömmliche aufnahm. Das reizte zur Opposition gegen das exclusive Turnerthum, das ja eine zünftige Genossenschaft geworden war, die den Wahlspruch „Frisch, frei, fröhlich und fromm!“ auf der Fahne trug und in Kleidung, Sitten und Gebräuchen vor den anderen Menschen etwas voraus haben wollte.

Unter der Turnjugend wollte man ein hochfahrendes, trotziges Wesen bemerken, demagogische Umtriebe sollten mit dem Turnwesen zusammenhängen, und als gar die Ausschreitungen beim Eisenacher Wartburgfeste und die Ermordung Kotzebue's durch Sand hinzukamen, die man mit dem Turnen in Verbindung brachte, da vergaß man die vom Turnen geleisteten großen Dienste völlig; es begannen im Jahr 1818 jene Turnstreitigkeiten, an denen sich die bedeutendsten Kräfte betheiligten. — Heinrich Steffens trat in seinem „Turnziel" gegen das „Turnziel" Passow's auf, indem er das Turnwesen des politischen Fanatismus halber angriff, ihm die geschichtliche Bedeutung absprach und es als Erziehungsversuch für bedenklich erklärte. Das verwerfende Urtheil dieses geistreichen Schriftstellers war deshalb so bedeutsam, weil die preußischen Staatslenker viel Gewicht darauf legten.

Gegen die Bedenken, daß das Turnen in hygienisch-medicinischer Hinsicht nachtheilig sei, trat Prof. Dr. v. Könen auf mit der Denkschrift: „Leben und Turnen, Turnen und Leben. Ein Versuch auf höhere Veranlassung. Berlin, 1817". Aus der Reihe der Pädagogen trat Dr. Harnisch mit der Schrift: „Das Turnen in seinen allseitigen Verhältnissen. Breslau, 1819" als geschickter Vertheidiger auf. K. v. Raumer vertheidigte in einem Gespräch: „Das Turnen und der Staat" Jahn und das Turnwesen gegen den Vorwurf des Jakobinismus, des Franzosenhasses und der Unchristlichkeit. Wichtig und von bleibendem Werthe war das Werk des damaligen Hauptmanns von Schmeling: „Die Landwehr gegründet auf die Turnkunst. Berlin, Reimer 1819". Am kräftigsten trat E. M. Arndt gegen die Ankläger des Turnwesens in der Schrift: „Das Turnwesen. (Nebst einem Anhang, Leipzig 1842 neu erschienen)" auf, worin er die vier Anklagen: „1) das Turnen schadet den Leibern mehr als es sie stärkt, 2) es schadet den guten Sitten, 3) es ist unchristlich, 4) es bildet ein wildes, freches, aufrührisches Geschlecht" in schlagender Weise widerlegte.

Auch noch während dieser Turnstreitigkeiten ging die preußische Regierung damit um, das Turnwesen weiter zu organisiren.

Schon war ein umfassender Plan dazu ausgearbeitet, der dem König zur Unterschrift vorlag, als die Nachricht von Sand's Attentat nach Berlin kam und — der König unterschrieb nicht. Es begann nun vielmehr die Zeit der Verfolgung des Jahn'schen Turnerdeutschthums. Jahn selbst wurde in eine Untersuchung wegen Theilnahme an politischen Umtrieben verwickelt und als Festungsgefangener nach Küstrin und Kolberg gebracht, bis er im Jahre 1824 „von der Anschuldigung, durch freche Aeußerungen über die bestehende Verfassung und Einrichtung des preußischen Staates Mißvergnügen und Unzufriedenheit erregt zu haben" freigesprochen wurde. Er wohnte dann mit einer Pension in Freiburg an der Unstrut, wo er ohne weiteren Einfluß auf das Turnen bis an sein Ende lebte. Auf seinem Grabe errichteten die Turner als Zeichen der Dankbarkeit 1859 ein einfaches Denkmal, im Jahre 1872 desgleichen sein prächtiges Standbild in der Berliner Hasenhaide und 1878 wurde Jahn's 100jähriger Geburtstag zu einer Nationalfeier gestaltet, um den Mann auch noch im Tode zu ehren, der als der „Erwecker der deutschen Turnkunst", als der „getreue Eckart des deutschen Volkes" eine wichtige Epoche in der Entwickelung des deutschen Turnwesens begründete. Eine treffliche Biographie Jahn's im Zusammenhange mit der Geschichte des Turnwesens bieten die Schriften:

Friedrich Ludwig Jahn's Leben. Von Dr. Heinrich Pröhle. Berlin, Duncker 1855. (6 M.)

Friedrich Ludwig Jahn's Leben. Von Dr. H. Pröhle. Neu bearbeitet von Prof. Dr. C. Euler. Stuttgart, Krabbe 1878. (4 M.)

Und was wurde nun aus der Jahn'schen Turnerei?

„Hier ein gezähmtes Füllen, das keine Sprünge machen durfte, dort ein wildes Thier, das Roß und Reiter mit sich ins Verderben riß", sagt W. Alexis sarkastisch.

Zunächst wurden 1819 alle Turnanstalten in Preußen geschlossen, welche Turnsperre sich dann über fast ganz Deutschland erstreckte. Die Turnkunst mußte sich dann in die Säle und Gärten von Privatanstalten zurückziehen, von wo sie später hie und da wieder in einzelnen geduldeten Lehranstalten hervortrat. Unter diesen war die Turnanstalt von E. Eiselen in Berlin

darum bemerkenswerth, weil sie vom Jahre 1825 ab eine ersprießliche Wirksamkeit für die Fortführung der Turnsache entwickelte. Eiselen hat sich in der That dadurch verdient gemacht, daß er nicht nur unter der ganzen Ungunst der Zeitumstände den Grundgedanken des Turnens besonnen festhielt, sondern auch mit technischer, fast wissenschaftlicher Gründlichkeit im Einzelnen weiter ausbildete und geeignete Lehrer für das Turnen heranbilden half. — Von seinen in dieser Zeit entstandenen Schriften sind hervorzuheben:

Die Turntafeln. Berlin, G. Reimer 1837. (3 M.)
Das Stoßfechten nach Kreusler's Grundsätzen. Ebendaselbst.
Das deutsche Hiebfechten der Berliner Turnschule. Ebendaselbst.

Um das Jahr 1828 eröffnete Dr. H. F. Maßmann, geb. den 15. August 1797, † den 3. August 1874, ein hervorragender Schüler Jahn's, zu München eine große Turnanstalt auf Staatskosten. Hans Ferd. M., geboren in Berlin, machte dort seine Studien, war als freiwilliger Jäger mit in Paris und setzte dann seine philologisch-historischen Forschungen in Jena fort. Die Ausbildung und Pflege des Turnens blieb dabei immer sein Hauptaugenmerk; 1817 war er Turnlehrer in Breslau, dann von 1818 ab abwechselnd in Nürnberg, Magdeburg und der Schweiz, sich vorzugsweise den historischen Studien der deutschen Sprache widmend. Im Jahre 1825 erhielt M. einen Ruf nach München, wo er für pädagogische Wiederbelebung des Turnens thätig war und eine reiche schriftstellerische Thätigkeit für deutsche Sprache und Sittengeschichte entwickelte. Nachdem er 1842 für Oberleitung des Turnwesens nach Berlin zurückgerufen war, verblieb er bis 1850 in dieser Stellung und versah seitdem noch seine Professur für altdeutsche Sprache und Literatur. In München schrieb M. „Leibesübungen. Landshut, 1830". Seine sonstigen Turnschriften sind mehr historischen Inhalts. Er wirkte als Turner hauptsächlich im Sinne Jahn's. Seine Schrift: „Altes und Neues vom Turnen. Berlin, 1849" (2 M.) ist beachtenswerth als gründliche Vertheidigung der Grundsätze der Jahn'schen Turnschule.

In Württemberg war Oberstudienrath Dr. F. W. v. Klumpp (geb. 30. April 1790, † 13. Juli 1868) ein warmer Beförderer des Turnens, der seit 1821 auch die Stuttgarter Turngesellschaft leitete, den Bau einer großen Turnhalle anregte und der Sache bei Wiederbelebung des Turnens in den vierziger Jahren durch die classische Schrift:

Das Turnen. Ein deutsch-nationales Entwickelungs-Moment. Stuttgart, 1842. (Mit einem Nachtrag: „Das Turnen als Bestandtheil unserer nationalen Erziehung. Stuttgart, 1860" und als Ergänzung: „Die Erziehung des Volkes zur Wehrhaftigkeit. Stuttgart, 1866")

so wesentlichen Vorschub leistete. Württemberg und Mecklenburg waren die Länder, in welchen das Turnen ohne Unterbrechung fortbestand.

Ganz abweichend von der Jahn'schen Richtung trat im J. 1830 zu Dresden J. A. L. Werner, geb. den 11. Febr. 1794, † 17. Januar 1866, als Gymnastiker auf, richtete eine gymnastische Anstalt ein, lenkte die öffentliche Aufmerksamkeit mit großer Ostentation auf die vergessenen gymnastischen Uebungen und brachte die Sache, wenn auch in sehr äußerlicher Erfassung, als gymnastisches Schauspiel wieder in Gang. Von seinen Schriften, die sich nur allzusehr an GutsMuths anlehnen, ist hervorzuheben:

Das Ganze der Gymnastik. Meißen, 1834.
Gymnastik für die weibliche Jugend. Meißen, 1834.

Von Dresden aus wurde Prof. Werner 1839 als Director der herzogl. „gymnastischen Akademie" nach Dessau berufen, wo er namentlich auch als Orthopäd mit Erfolg thätig war.

Von Wichtigkeit für die Wiederaufnahme des Turnens wurde die im Jahre 1836 erschienene Schrift des Dr. Lorinser: „Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen", welche den sogenannten Lorinser'schen Schulstreit hervorrief und bei der Menge ihrer Gegenschriften doch eine allgemeinere Beachtung der Turnübungen bei den öffentlichen Schulen zur Folge hatte. In Sachsen datirt die Einführung des Turnens bei den höheren Schulen vom Jahre 1837 als Folge jener Anregung. Sonst waren nur hie und da Turnanstalten in Flor; z. B. in Frank-

furt a. M. seit 1838 unter Ravenstein, in Magdeburg seit 1830 unter Dr. Koch, der vom Standpunkte des Arztes eine treffliche Schrift:

Die Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie. Magdeburg, 1830

herausgab.

Erst als Preußens König Friedrich Wilhelm IV. unterm 6. Juni 1842 durch eine Cabinetsordre wohlgeordnete Leibesübungen als einen nothwendigen und unentbehrlichen Bestandtheil der Erziehung der männlichen Jugend anerkannte, fand das Turnen in Deutschland überall wieder Eingang und die äußere Verbreitung des Turnens in den Schulen wie in den Vereinen Erwachsener ging durch ganz Deutschland rasch vorwärts. Prof. H. F. Maßmann wurde von München aus zur Oberleitung des Turnwesens im preußischen Staate nach Berlin berufen, und schon 1843 wurde der Turnplatz in der Hasenhaide wieder eröffnet. Im Jahre 1844 erschienen ausführliche Verfügungen der preußischen Regierung, welche zur Förderuug und Einreihung des Turnunterrichtes in das Ganze des Unterrichtswesens die geeignetsten Bestimmungen enthielten. Als Vorläufer dieser neuen Entwickelung waren einige Broschüren erschienen, um den Gegenstand nach seiner theoretischen und praktischen Seite zu beleuchten, von denen hervorzuheben sind:

Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung von Adolf Spieß. Basel, 1842.

Das Turnen und die deutsche Volkserziehung. Frankfurt a. M., 1843.

Das Turnen und der Kriegsdienst von Dr. W. B. Mönnich. Stuttgart, 1843. Als Nachtrag dazu erschien: „Die deutschen Turnübungen, eine Vorschule für den Kriegsdienst. Stuttgart, 1861".

Das Turnen. Ein Beitrag zur Hygiene. Von Dr. Pleßner. Danzig, 1844.

Für die erzieherische und praktische Gestaltung des Turnens wurde von nun an die Wirksamkeit eines Mannes wichtig, welcher nächst GutsMuths und Jahn die neueste Epoche in der Entwickelung des deutschen Turnens begründete.

Seit dem ersten Erscheinen der Jahn'schen Turnkunst war für die technische Weiterentwickelung und Ordnung des Turnens

im Ganzen Wenig geschehen. Wir sahen bereits, wie das Turnen durch allerlei Mißgeschick davon abgehalten wurde, „als naturgemäßes Bildungsmittel der Kräfte und Anlagen des Körpers innerhalb der durch seine Organisation und Gesundheitsverhältnisse gezogenen Grenzen“ sich naturgemäß fortzuentwickeln. Es trug das Jahn'sche Turnen das Gepräge seiner Zeit an sich. Das Turnwesen entstand 1811 und jene gewaltsame Zeit führte auch eine gewaltsame Erziehung herbei. Damals konnte man sich kaum auf eine systematische Erziehung der Jugend zu allgemeiner Tüchtigkeit einlassen; sie mußte rasch zur bürgerlichen Brauchbarkeit ausgebildet werden, weil es schleunige Rettung des Vaterlandes galt. Die damalige Zeit und Jahn's derbe, schroffe Persönlichkeit begünstigten ein Turnen mit vorwiegend spartanischem Zuschnitt, das weniger in seiner Beziehung zur Gesammtentwickelung der Jugend aufgefaßt und behandelt wurde, vielmehr als eine selbständige, bis auf die äußersten Grenzen des physisch Möglichen zu treibende Kunst und äußere Fertigkeitslehre in allerlei Leibeskünsten ohne weiteren Plan sich seine Praxis schuf. Im Ganzen blieb man auf diese Weise bei der einseitigen Entwickelung einer plumpen und rohen Leibeskraft stehen. Man ignorirte absichtlich die Nachtheile eines übertriebenen Turnens. Die Turnlehrer aus dieser Schule redeten einem Turnen das Wort, bei welchem es dem Turner den andern Tag in allen Knochen wehe thue und der neue Schmerz den alten vertreibe. Das Herausbringen schwieriger Turnstücke wurde als das Hauptziel dieses Turnens angesehen und Seiltänzerkunststücke waren auf den Turnplätzen in Flor, während das Einfache, wirklich Bildende, Nützliche und Schöne übersehen wurde, so daß sich bei der Menge ein Vorurtheil gegen das Turnen bildete, indem man damit den Begriff einer ungeschlachten, übermäßigen und gliederverrenkenden Leibesübung verband.

Die Turnkunst soll weder Seiltänzer und Ringer, noch Ballettänzer bilden; aber zwischen diesen Grenzen liegt ein weites Feld freier Ausbildung. Namentlich für den Zweck der Erziehung muß sich die Turnkunst ihre Aufgabe klar machen. Hier muß sie darauf bedacht sein, eine harmonische Entwickelung und

Erziehung der nachwachsenden Geschlechter zu Kraft und Gesundheit durch eine angemessene Reihenfolge wohlberechneter Leibesübungen herzustellen und sie soweit zu entwickeln, als es die sittliche Bestimmung und der Lebenszweck jedes Menschen erfordert. Mit der Richtung auf Entwickelung und Stärkung der körperlichen Kräfte sind hier zugleich auch Sicherheit und Anstand, Gewandtheit und Schönheit beim Turnen anzustreben. Je mehr beim Turnen auf die körperliche Organisation und auf die geistigen Anlagen Rücksicht genommen wird, um so mehr gewinnt es auch einen vernünftigen und edlen Charakter. Für diesen Zweck war eine weitere Durchbildung der GutsMuths-Jahn'schen Turnkunst nöthig, und diese neuere und zweckmäßigere Gestaltung wurde das Verdienst von

Adolf Spieß, geb. den 3. Februar 1810, † 9. Mai 1858. Spieß' Kindheit fällt in die Zeit der Befreiungskriege, und die Ereignisse aus jener frühen Zeit übten einen tiefen Eindruck auf sein empfängliches Gemüth, das durch sein ganzes Leben der Begeisterung für jede Großthat offen blieb. Im Hause des Vaters, der 1811 Pfarrer in Offenbach geworden, genoß er eine gute Erziehung im frischen Verkehr mit den Zöglingen der Privaterziehungsanstalt des Vaters. Schon hier zeigte er eine entschiedene Geschicklichkeit beim Erfinden und Ordnen heitrer Spiele. Neben der Liebe zum Zeichnen und einem entschiedenen Talent für Musik war Spieß mit besonderen körperlichen Vorzügen ausgerüstet, die, durch eifrige Turnübungen frühzeitig ausgebildet, allen seinen Bewegungen jenes rhythmische Ebenmaß verliehen, das den Griechen der classischen Periode als Ziel aller Gymnastik galt.

Auch nachdem Spieß 1828 die Universität Gießen bezogen hatte, um Theologie zu studiren, machte sich seine sittliche Natur in dem Streben geltend, durch Erwecken edler Gesinnung und durch Pflege turnerischer Uebungen im Freundeskreise ein Gegengewicht zu gründen gegen das gedankenlose, wüste Treiben vieler Studenten. In solcher Weise wirkte er auch in Halle. Während seines Hauslehrerlebens erhielt Spieß zufällig Kunde, daß die Stadt Burgdorf im Kanton Bern für ihre Schule einen Lehrer

suche, der neben Geschichte und Gesang namentlich den Turnunterricht übernehmen sollte. Solch eine Stelle war für Spieß ganz nach Wunsch, und schon 1833 konnte er dieses neue Amt antreten. Um diese Zeit herrschte in der Schweiz ein löblicher Eifer für die Hebung des gesammten Jugendunterrichtes, und besonders aus Deutschland waren bedeutende Lehrkräfte dahin gezogen worden. Spieß trat mit den besten Kräften in lebendigen



Adolf Spieß.

Verkehr und bewährte seinen pädagogischen Beruf zunächst durch die geniale Art, womit er das Turnen zu einem ethischen Erziehungsmittel erhob und in das Ganze der Schule einführte. Die Vortheile wurden bald erkannt, welche der Schule daraus erwuchsen, daß die Pflege des jugendlichen Geistes und Leibes unter ihre einheitliche Leitung kam. In Burgdorf gelang es Spieß, Schul- und Turnleben auf's Innigste zu verbinden, und

mitten im täglichen Wirken und Treiben bildeten sich hier seine Ideen über die Ordnung des Turnens zu einem klaren System aus. Hier hat er das Turnen als geordnetes Erziehungsmittel auch für Mädchenschulen ausgedehnt und damit einen Gedanken verwirklicht, den längst unbefangene Erzieher und einsichtsvolle Eltern gehegt hatten.

Spieß knüpfte bei seinen Reformbestrebungen an die in der „deutschen Turnkunst" im Allgemeinen übliche Betriebsweise der angewandten Turnübungen an; seine Arbeiten fußen auf denen von GutsMuths und Jahn, so daß er unmittelbar aus der deutschen Turnschule hervorgegangen ist. Er freute sich noch in späteren Tagen, als Knabe in Schnepfenthal GutsMuths gesehen zu haben, dessen Bild er in lebendiger Erinnerung festhielt. Bei Jahn war Spieß zum ersten Male 1829; als junger Student lauschte er da seiner Rede, als der „Alte im Bart" aus seinem Turnerleben erzählte. Auch 1842, ehe er die oben erwähnten „Gedanken" niederschrieb, war Spieß bei Jahn in Freiburg, legte ihm seine Betrachtungsweise der Turnsache dar, und fand bei dem alten Turnmeister Ermunterung und Bestärkung für seine eigenthümlichen Turngedanken.

Spieß fand zunächst, daß das seither übliche Jahn-Eiselen'sche System eine viel zu künstliche und zusammengesetzte Aufstellung von Uebungen an ungewöhnlichen Hang- und Stützflächen enthielt, während die einfacheren und natürlicheren Leibesübungen fast ganz übersehen waren. Das führte ihn zur Bearbeitung des Werkes:

Das Turnen in den Freiübungen für beide Geschlechter. Basel, 1840. (2½ M.)

womit er den Turnunterricht auf einen sicheren Grund stellen wollte, indem durch diese Uebungen der Turner ohne Zuhülfenahme künstlicher Vorrichtungen zu kunstvoller Ausbildung des Leibes gebracht werden soll. Die Uebungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen werden hier in sehr ausgedehnter Weise, in reicher Ausführung und kunstvoller Zusammenstellung zu dem Zwecke behandelt, um damit eine allseitige und harmonische Turnbildung herzustellen, durch welche der Geist zur vollen Herrschaft über den Leib gelangt.

Durch die Freiübungen soll der Turner Schule und Vorbildung erhalten für jede andere Leibesübung, die beim Turnen in Betracht kommt. Von einer systematischen Eintheilung des Körpers und von gewissen Grundstellungen und Grundbewegungen ausgehend, schuf Spieß auf diese Weise ein eben so einfaches wie sinnvolles System einer natürlichen Gymnastik. Mit Rücksicht auf den menschlichen Organismus fand Spieß die natürliche Folge und Ordnung der Turnübungen auch an den Geräthen, deren vollständige Umarbeitung er darlegte in den Werken:

Das Turnen in den Hangübungen für beide Geschlechter. Basel, 1842. (3 M.

Das Turnen in den Stemmübungen. Basel, 1843. (3½ M.)

Im engen Zusammenhange mit den Freiübungen stand eine von Spieß gleichfalls erst neu geschaffene Turnart, welche er im 4. Theile seiner „Lehre der Turnkunst" niederlegte unter dem Titel:

Das Turnen in den Gemeinübungen in einer Lehre von den Ordnungsverhältnissen bei den Gliederungen einer Mehrzahl für beide Geschlechter. Basel, 1846. (5 M.)

Diese Gemein- und Ordnungsübungen ergaben sich als nothwendig für eine gleichzeitige Beschäftigung größerer Turnabtheilungen in den Freiübungen. Für Jung und Alt ist diese Turnart ein treffliches Bildungsmittel zur Ordnung und Uebung in gemessenem Thun und Lassen, sowie in der gleichzeitigen Darstellung einfacher und zusammengesetzter Leibesthätigkeiten. Die geordnete Aufstellung und Bethätigung der Turner in Reih und Glied und die taktgemäße Ausführung aneinandergereihter Uebungen geben eine treffliche Turnschule für Entwickelung kunstgeübter Kraft und Gewandtheit. Durch Aufstellung und geschickte didaktische Behandlung dieser Turnübungen sicherte sich Spieß sein Verdienst sowohl um die Weiterbildung der Jahn'schen Turnkunst, als auch um die Entwickelung der Taktik.

Wenn Spieß in der vierbändigen „Turnlehre" den gesammten Turnunterrichtsstoff vom technisch-wissenschaftlichen Standpunkte aus dargelegt hatte, so kam er der Praxis dadurch zu Hülfe,

daß er seine Methode und die unterrichtliche Verwendung der Turnübungen weiter entwickelte in den Werken:

Turnbuch für Schulen als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen. I. Theil. Die Uebungen für die Altersstufe vom 6.—10. Jahre bei Knaben und Mädchen. Basel, 1847. (5 M. 10 Pf.)

Dasselbe. II. Theil. Die Uebungen für die Altersstufe vom 10.—16. Jahre. Basel, 1851. (6 M.)

Durch diese systematische und methodische Umgestaltung der Turnkunst wurde es erst möglich, die Turnübungen den verschiedenen Altersstufen je nach ihren körperlichen und geistigen Kräften anzupassen und in die Leibesbildung mehr Plan und Ordnung zu bringen. Bei dieser planmäßigen Aus- und Durchbildung der Kräfte und Anlagen des Körpers schließt die neuere Turnschule das nicht aus, worauf die ältere so viel Gewicht legte, die Entwickelung eines frischen Jugendlebens durch gesellschaftliche Turnspiele. So ist das Spieß'sche Turnsystem als die neueste Entwickelung des deutschen Turnens zu betrachten. — Insbesondere für das Schulturnen enthält es nicht blos das allein richtige pädagogische Princip, sondern auch die richtige Anordnung des Lehrstoffes und die Methode. Hier erscheint die Leibesübung an ihrer rechten Stelle, nicht mehr blos als Erholung, als Abwechselung, als Entwickelung von Kraft, Gewandtheit, physischem Muth 2c.; es erscheint die Leibesübung und Leibeszucht zugleich als Geistesübung und Geisteszucht, sie erscheint als die andere Seite im untheilbaren Ganzen der Erziehung. Es erneuert dieses System in tieferem Sinne jenen Gedanken der alten Griechen von der urbildlichen Einheit zwischen dem Wesen und der Erscheinung, zwischen dem ethischen und ästhetischen Menschen.

Beziehen sich die Reformen des Turnens durch Spieß zunächst auf die Schule und das Schulturnen, so ist es doch unzweifelhaft, daß auch die Turnvereine erwachsener Jünglinge und Männer daraus manche Lehre nehmen können. In den Turnvereinen tritt das erzieherische Moment zurück, während harmonische Körperbildung und Gesundheitsturnen, wie bei den mehr ausgebildeten Turnern das ästhetische Moment des Kunstturnens zur Hauptsache werden. Aber auch hier kommt es ebenso wie

beim Schulturnen darauf an, daß eine rohe Empirie, ein mechanisches Nachturnen hergebrachter sinn- und geschmackloser Uebungsformen, sowie eine principlose Auswahl des Stoffes beim Vorturnen verdrängt und dafür in freier und geistvoller Composition der Stoff in allseitiger und dadurch belebender Abwechselung den erwachsenen Turnern geboten werde. Auch für diesen Zweck muß auf die Spieß'schen Reformen hingewiesen werden, mit deren Hülfe auch das Vereinsturnen freier, frischer und geistvoller werden kann.

Spieß' Bestrebungen und Leistungen erregten bald die Aufmerksamkeit der Schulbehörden, so daß er 1844 nach Basel berufen wurde, wo er in ausgedehnterer Weise das Turnen an den Knaben- und Mädchenschulen leitete. Im J. 1848 wurde er in seine Heimath berufen, wo er als Oberstudienassessor die Leitung des Schulturnens im Großherzogthum Hessen übernahm und in Darmstadt eine Musteranstalt für das Schulturnen ins Leben rief, von deren Leitung er leider zu früh abgerufen wurde. Die deutschen Turnlehrer ehrten 1872 ihren Meister durch Errichtung eines Grabdenkmals mit der Inschrift: „Dem Begründer des deutschen Schulturnens". Die Weiterbildung des Jahn'schen Turnens durch Spieß legte das Werk dar: „Zur Würdigung der Spieß'schen Turnlehre, von C. Waßmannsdorf. Basel, 1845".

Dr. K. W. F. Waßmannsdorf (geb. 24. April 1821), ein fruchtbarer Turnschriftsteller und namentlich verdient um die Reinigung der Turnkunstsprache, lebt als Turnlehrer in Heidelberg. Von seinen Schriften sind hervorzuheben:

Vorschläge zur Einheit in der Kunstsprache des deutschen Turnens. Berlin, Mohr u. Comp. 1861. (1 M.)

Reigen und Liederreigen für das Schulturnen. Frankfurt a. M., Sauerländer 1869. (4 M.)

Sechs Fechtschulen der Marxbrüder und Federfechter. Heidelberg, Groos 1870. (1½ M.)

Die Ringkunst des deutschen Mittelalters. Leipzig, Priber 1870.

Turnerisch-Vaterländisches aus der Kriegs- und Siegeszeit unserer Väter. Heidelberg, Groos 1870.

Die militärischen Frei- und Geräthübungen in Bayern und Preußen. Heidelberg, Groos 1873. (1½ M.)

Seit dem Jahre 1837 war das Turnen in Deutschland immer allgemeiner geworden, sowohl bei den Schulen, wie in Turnvereinen Erwachsener. In Sachsen z. B. bestanden 1848 über 150 Turnanstalten. Der Dresdner und der Leipziger Verein waren der ferneren Entwickelung und Weiterverbreitung des Turnens besonders förderlich; eine eigene Zeitschrift: „Der Turner, red. von E. Steglich. Dresden, 1846—1850" bildete den Mittelpunkt dieser Bestrebungen. Für Süddeutschland war die „Turn-Zeitung von Th. Georgii, Eßlingen" wichtig; beide Blätter gingen später in der „Deutschen Turnzeitung, Blätter für die Interessen des gesammten Turnwesens. Leipzig, Keil", auf, die bis auf die neueste Zeit das Hauptorgan der deutschen Turnvereine geblieben ist.

Die Ereignisse der Jahre 1848 und 1849 wirkten hemmend auf den Fortschritt des Turnens, da die meisten Turnvereine aufgelöst wurden; doch war diese Zeit gleichwohl durch einige wichtige Schritte bezeichnet, die ihre Bedeutung für eine festere Einordnung des Turnens hatten.

In Berlin wurde 1848 eine Central-Turnanstalt errichtet, die 1851 eröffnet werden konnte und die Bestimmung erhielt, Turnlehrer für das Heer und die Schulen Preußens auszubilden. Dirigent dieser Anstalt wurde unter Beseitigung des Prof. Maßmann, des seitherigen Oberleiters des Turnwesens, der Hauptmann Hugo Rothstein, geb. den 28. August 1810, † 1865. Bemerkenswerth war es, daß die preußische Regierung mit diesem Acte zugleich zu erkennen gab, daß der seither verfolgte Weg nicht zum Ziele führte, so daß man nun nach ganz anderen Grundsätzen verfuhr und eine ganz andere Methode verfolgte, als die von Jahn's Zeiten her überlieferte. Der Unterrichtsdirigent der preußischen Centralanstalt war nämlich ein entschiedener Anhänger der schwedischen Turnschule, die sich an die Bestrebungen Ling's knüpft, der weiter unten erwähnt wird. Man hegte große Erwartungen von dieser Richtung; doch sind die praktischen Erfolge dieses neuen Systems weniger zu Tag getreten. Ausführlich ist das nachgewiesen in der Denkschrift des Berliner Turnrathes:

Die deutsche Turnkunst und die Ling-Rothstein'sche Gymnastik. Berlin, Gärtner 1861.

Auch die sächsische Regierung eröffnete 1850 eine Lehranstalt zur Ausbildung pädagogischer Turnlehrer zu Dresden, zu deren Leiter der Verfasser dieses Buches berufen wurde. M. Kloss, geb. 18. März 1818 zu Crumpa im preußischen Thüringen, wurde schon als Gymnasiast zu Merseburg in Privatkreisen auf die alte Jahn'sche Weise eingeturnt. Studenten kamen aus Halle herüber und turnten vor, namentlich am Barren und Reck, allerdings oft in barbarischer Weise, wobei es selten ohne blaue Flecke abging. Doch trieb man auch dieses Turnen gern, es war ein freiwilliges. Während seiner Vorbereitung auf das Lehramt unter Harnisch' Leitung ließ Kloss das Turnen nicht liegen, und als er später noch die Universität Berlin besuchte, benutzte er die Gelegenheit, sich bei E. Eiselen als Turnlehrer förmlich auszubilden. Es sollte das mit Vorliebe von ihm betriebene Turnen nicht ohne Einfluß auf seinen ganzen Lebensberuf bleiben; denn als er eine Anstellung als Lehrer am Stiftsgymnasium in Zeitz erhalten hatte, wurde ihm bei der Wiedereinführung des Turnens in Preußen im Jahre 1844 auch die Leitung des Turnunterrichts an dieser Anstalt übertragen. Er richtete selbst einen Turnplatz im Walde vor der Stadt ein und leitete den Unterricht ganz nach Jahn-Eiselen'schen Grundsätzen. Mit Jahn stand er in persönlichem und brieflichem Verkehr. Neben der praktischen Beschäftigung mit dem Turnen war Kloss auch literarisch für dasselbe thätig, namentlich in pädagogischen Zeitschriften, wodurch er Veranlassung bekam, für Lehrer eine Schrift: „Pädagogische Turnlehre. Zeitz, 1846" herauszugeben. Im Jahre 1850 vom sächsischen Unterrichtsministerium nach Dresden berufen, organisirte er zunächst die neu errichtete Turnlehrer-Bildungsanstalt (s. „Bericht über die königl. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Dresden. Dresden, Blochmann, 1858", „Zweiter Bericht. Ebend. 1864", „Dritter Bericht. 1871", „Vierter Bericht. Ebend. 1875"), wie auch die zum Ressort des Unterrichtsministeriums gehörigen Turnanstalten bei den Gymnasien, Seminarien und Realschulen des Landes, deren

öftere Revision ihm übertragen ist. Die Dresdner Turnlehrer-Bildungsanstalt wurde seit ihrem Bestehen von 779 Lehrern und 171 Lehrerinnen besucht; auch die Regierungen von Württemberg, Hannover, Weimar, Gotha, Nassau, Kurhessen, Schwarzburg, Braunschweig u. a. ließen Lehrer daselbst ausbilden. Nachdem Kloss mit A. Spieß und dessen Turnweise näher bekannt geworden, schloß er sich dieser Richtung an und bemühte sich, die Grundsätze der Spieß'schen Schule in seinem Wirkungskreise durchzuführen, ohne jedoch dabei das Gute auszuschließen, das ihm auch durch andere Bestrebungen auf dem Gebiete des Turnwesens geboten wurde. Für eine natur- und vernunftgemäße Gestaltung und Weiterbildung des Turnens als öffentliche Erziehungsangelegenheit, wie überhaupt für das Turnen in allen seinen Beziehungen, wurde Kloss dadurch thätig, daß er mit Schulmännern, Turnlehrern und Aerzten, wie Prof. Richter, Dr. Friedrich, Spieß, Waßmannsdorff, Euler, Maul, Weber, Kluge u. A., seit dem Jahre 1855 eine Zeitschrift:

Neue Jahrbücher für die Turnkunst. Freie Hefte für Erziehung und Gesundheitspflege. (Jährlich 6 Hefte.) Organ der deutschen Turnlehrerschaft. Dresden, Schönfeld. (Bis zum Jahre 1879 sind 24 Bände dieser Zeitschrift erschienen.)

herausgab. Außerdem erschienen folgende Schriften von ihm:

1. Die weibliche Turnkunst. Ein Bildungsmittel zur Förderung der Gesundheit und Anmuth des Frauengeschlechtes. Mit 140 Abbildungen, 12 ein- und zweistimmigen Liedern und 4 Musikbeilagen zur Begleitung der Schrittweisen, Reigen und Spiele. Dritte Auflage. Leipzig, J. J. Weber 1874. (9 M.)

2. Weibliche Hausgymnastik. Eine leicht-verständliche, in Haus und Zimmer ausführbare Selbstanweisung zu gesundheitsgemäßer und heilkräftiger Körperübung. Als Beitrag zur Gesundheitslehre für das weibliche Geschlecht aller Altersstufen bearbeitet. Mit 30 Abbildungen. Dritte, verbesserte Auflage. Leipzig, J. J. Weber 1873. (2 M. 40 Pf.)

3. Hantel-Büchlein für Zimmerturner. Ein Beitrag zur praktischen Gesundheitspflege. Mit 20 Abbildungen. Fünfte Auflage. Leipzig, J. J. Weber 1876. (1 M.)

4. Die Turnschule des Soldaten. Systematische Anleitung zur körperlichen Ausbildung des Wehrmannes insbesondere für den Feld- und Kriegsdienst. Mit 82 Abbildungen. Leipzig, J. J. Weber 1860. (4½ M.)

5. Das Turnen im Spiel oder lustige Bewegungsspiele für muntere Knaben. Mit 16 Figurentafeln. Dresden, G. Schönfeld 1861. (1 M. 20 Pf.)

6. Das Turnen in den Spielen der Mädchen. Eine Auswahl nützlicher und passender Jugend- und Bewegungsspiele. Dresden, G. Schönfeld 1861. (2 M.)

7. Anleitung zur Ertheilung des Turnunterrichtes für Elementarvolksschulen. Dresden, G. Schönfeld. 2. Aufl. 1873. (2 M. 40 Pf.)

8. Merkbüchlein für Schul-Turnanstalten. Leipzig, J. J. Weber 1864. (50 Pf.)

Seit Spießens Auftreten wurde immer mehr für das Turnen bei den Schulen gethan; Regierungen, Schulbehörden und Magistrate leisteten der Sache Vorschub und zahlreich entstandene Turnvereine gaben dem Turnen weitere Verbreitung. Das Jahr 1860 namentlich sollte bedeutungsvoll für das Turnen werden. Es schienen sich Zeiten vorzubereiten wie 1810, wo Jahn das deutsche Turnen begründete und dadurch in jener Zeit herber Noth die Erhebung des deutschen Volkes förderte. Man fühlte 1860 mehr als sonst die Nothwendigkeit einer turnerischen Ausbildung des wehrhaften Theiles der deutschen Nation, und als auch Preußens König sich warm für die Turnsache ausgesprochen, machte sich durch ganz Deutschland das rege Streben bemerkbar, die Angelegenheiten des Turnens zu fördern.

Während die auf den Jugendunterricht hingewiesenen Turnanstalten in Deutschland sich vorwiegend dem Jahn-Spieß'schen Turnen zuneigten, wurde neuerdings eine Richtung angezeigt durch den Vorstand der k. Turnlehrer-Bildungsanstalt in Stuttgart, Prof. Dr. Otto Jäger (geb. 1825), welcher sich vielfach mit dem Turnen theoretisch und praktisch beschäftigt hatte und zuletzt in Zürich als Professor der Philosophie und Pädagogik angestellt war. Nach seiner 1862 erfolgten Anstellung als Hauptlehrer und Dirigent der Stuttgarter Turnlehrer-Bildungsanstalt begann er sofort seine eigenthümlichen Ideen in Betreff einer Reform des Turnunterrichtes zu verwirklichen, indem er sowohl ein von dem Seitherigen abweichendes Turnhaus einrichten ließ, als auch den Turnbetrieb anders gestaltete. Zunächst legte er sein System vor in dem Werke:

Turnschule für die deutsche Jugend, als Anweisung für die Turnlehrer in Württemberg bearbeitet von Dr. O. H. Jäger. Mit 2 Tafeln Abbildungen. Leipzig, E. Keil 1864. (3½ M.)

das erst in einem zweiten Theile seinen Abschluß erhalten wird und für diejenigen Turnlehrer, die nicht einen praktischen Turncurs beim Verfasser selbst durchmachten oder seinen eigenen Erklärungen beiwohnen konnten, schwer verständlich ist.

Die erste Forderung seines Systems legt Prof. Jäger darein, daß alle Maßnahmen des Turnunterrichtes nur auf jenes allgemeine „männerwürdige" Ziel bezogen werden, welches für den Knaben und Jüngling in der Erziehung zur Anstrengung und Mannhaftigkeit gestellt worden ist. Für die praktische Durchführung dieses Gedankens stellt er die zweite Forderung, wonach alle Turnübungen mit Unterordnung des allgemeinen und formellen Zweckes für harmonische Ausbildung von Leib und Seele, vorwiegend nach ihrer Bedeutung für wirkliche Anwendung im Dienste des Lebens gewürdigt werden sollen.

Da die edelste und höchste Anwendung der Leibesübungen in der Wehrtüchtigkeit und Waffenführung für den Zweck des kriegerischen Kampfes erfolgt, so bezieht auch das Jäger'sche System von vornherein seine Uebungen consequent auf die Erziehung zur Wehrhaftigkeit. Demgemäß und als begeisterter Historiograph der altgriechischen Gymnastik hat Jäger mit Vorliebe die fünf Uebungen im Laufen, Springen, Ringen, Werfen und Klettern behandelt, weil diese neben ihren formellen Bildungsmomenten zugleich von praktischer Wichtigkeit sind. Da in den Geräthübungen am Reck und Barren jene unmittelbare Beziehung auf die Waffenführung nicht in die Augen springt, so sind sie auch von Jäger zunächst in den Hintergrund gestellt worden.

Seiner Aufgabe entsprechend läßt nun Jäger jenen angewandten Uebungen die Vorübungen vorausgehen, worunter er Ordnungs- und Gelenkübungen (veralteter Ausdruck) begreift, wie sie die deutsche Turnkunst namentlich in Folge der Spieß'schen Reformen in ausgedehnter und vervollkommneter Weise ihres allgemein bildenden Charakters halber für turnerische Ausbildung ganzer Schulclassen gern aufgenommen hatte. — Allein diese Spieß'schen „Frei- und Ordnungsübungen", welche im turnerischen „Reigen" ihren Gipfelpunkt fanden, womit in

Nachahmung der altgriechischen Chortänze kunstvolle Schreitungen, Aufstellungen, Schwenkungen und Bewegungen im strengen Takte und eigenthümlichen Rhythmus, auch wohl unter Gesang- und Musikbegleitung, zur Ausführung kommen — wurden nach Jäger's Princip als Spielerei verworfen, welche dem derberen Sinne der Knaben und Jünglinge nicht zusagen, höchstens für Mädchen geeignet sein können. Jene Vielgestaltigkeit, Schönheit und kunstgemäße Verbindung der Spieß'schen Freiübungen mit ihren anregenden, belebenden und erheiternden Momenten, womit sie ihre Verwandtschaft mit dem Exerciren keineswegs verlieren, wurden dem Jäger'schen Grundgedanken gleichfalls geopfert, denn auch mit diesen Vorübungen soll die Erziehung zur Wehrhaftigkeit nur mit militärischen, also geradlinigen und rechtwinkligen Bewegungen gefördert werden, wie sie, nur auf die Soldatenschule gemünzt, unter präcisem Befehl mit Ruck und Zuck zur Ausführung gelangen.

Um die Beziehung auch dieser Freiübungen auf den Wehrzweck hervortreten zu lassen, knüpfte Jäger deren Ausführung an eine künstliche Belastung der Hände mit Eisengewichten und Eisenstäben. Bloße Arm- und Beinbewegungen erschienen ihm gegenstandlos und abstract, und wie Jahn die Turnkunst als bloße Rührkunst im Pestalozzi'schen Sinne verwarf und von leeren Lufthieben Nichts wissen wollte, so giebt Jäger seinen Turnschülern theils die bekannten gußeisernen Hanteln in die Hände, theils und mit Vorliebe einen etwa meterlangen und je nach der Altersstufe 1 1/2—3 1/2 kg schweren Eisenstab. Damit soll eine Steigerung der Kraftanstrengung zuwege gebracht werden; jene Geräthe selber sollen zu einer festen und schönen Körperhaltung nöthigen. Dem flintenlaufähnlichen Eisenstabe legt Jäger noch eine ideelle Bedeutung bei. Der Turner soll sich damit eine Vorstellung von der Waffe selber machen lernen, die er mit Schwung und Stoß bei allerlei Stellungen, Wendungen und Ausfällen leicht führen lernt, um zuletzt davon auch Gebrauch beim Wurfe nach der Stahlscheibe zu machen. Von diesen ernsten nach eigener Erfindung an 16 Zeiten geknüpften Stabübungen setzt Jäger voraus, daß sie den Knaben ganz

anders anmuthen, als die gegenstandlosen Spieß'schen Freiübungen. Auch sollen diese Eisenstabübungen für das jüngere Alter einen vollständigen Ersatz für die Reck- und Barrenübungen geben, die einem reiferen Alter vorbehalten bleiben.

Diese Eisenstabübungen, welche an den gleichmäßigen Wechsel von Links- und Rechtsschultern gebunden sind, vermitteln in der That eine wünschenswerthe Gleichseitigkeit der Körperübung, während die damit zusammenhängenden Fechtstellungen eine reiche Gelegenheit zu einer durchgreifenden und energischen Turnbildung bieten. Wegen dieser körperbildenden Eigenschaften sind diese Jäger'schen Eisenstabübungen überall mit Beifall aufgenommen worden und fanden in vielen Turnanstalten um so lieber Eingang, als sie sich auch mehrfach nach Spieß'scher Weise verwerthen lassen, wie das die beiden Schriften zeigen:

Die Uebungen mit dem Eisenstabe in Wort und Bild. Von A. M. Böttcher. Görlitz, 1870. (1 M. 20 Pf.)

Anleitung zum Turnen mit dem Eisenstab. Von J. Riggeler. Zürich, 1875. (1 M. 80 Pf.)

Offenbar ist damit eine willkommene Bereicherung des turnerischen Uebungsstoffes geboten. Die Einwände gegen das Jäger'sche Turnen bezogen sich namentlich auf die Zurücksetzung der innerhalb der deutschen Turnschule gepflegten Geräthübungen, auf die Unbrauchbarkeit für das Mädchenturnen, auf den durch die militärische Form gegebenen Mangel einer Fortentwickelung der Uebungen u. d. m. Alledem scheint nun Jäger begegnen zu wollen mit der Schrift:

Neue Turnschule. Mit 44 Holzschnitten. Stuttgart, Bonz & Comp. 1876. (3 M. 60 Pf.)

Diese neue Turnschule Jäger's ist keine neue Auflage seines ersten Werkes, sondern ein völlig neues Werk, das zwar auch die Hauptübungen: Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Werfen und Ringen behandelt, aber noch ein neues Kapitel: „Das Klettern" (Pferdesprung, Faustwurf, Kletterschluß) beifügt, womit der Verf. den turnerischen Uebungen im Stande auf ebener Erde gegenüber auch dem Geräthturnen seinen Platz einräumt. Für die Freunde der Jäger'schen Eisenstabschwünge hat

die Neue Turnschule den Vorzug durch die beigegebenen Abbildungen. Allein die „Neue Turnschule“ bietet ein solches Maß von Ueberschwänglichkeiten und Ueberspanntheiten in Worten und Gedanken, daß sie kaum zu verstehen ist. Es genüge die Anführung eines Satzes S. 7 aus dem Vorwort: „Ja außer Schule und Heer genügte mir schon inner der täglichen Muße die Ersezung des Müßiggangs, der bekanntlich aller Laster Anfang, durch einige Kameradschaft spielförmiger Fleischeskreuzigung und Schweißvergießung in der Kunst des blosen Tritts und rechten Fußelns. Leider vielen Menschen, selbst Turnern, Turnlehrern, Turnfreunden, weil sie den Grund, Anfang, innern Aufbau der „Kunst“ und die Geistveredlung drin nicht sehen, oft noch immer zu gemein. Mehr. Wenn nur im Anblick, Anhauch, Bade der Natur, und dieser hernach im Schwung frei eignen Schaffens so blick- und geisterschlossen z. B. auch zu einer Umrißzeichnung ins Taschenbuch, als blick- und leiberschwungen z. B. auch zu einem Kletterkampf, ist mir gerade gemeinster Schwung, im Erschwunge von Last, Lehne, Siz, Lager, kampflich Stehen, Gehen, Laufen, Springen, nicht nur gut genug, sondern als Beutelung der Gesammtleibeslast von Grund aus auch für rechte Theillastführung, rechten Sinnes-, Gedanken-, Gefühls-, Willens-Handgriff, rechte Griffbemeisterung der Dinge für Geisteszwecke besonders werth“. In diesem Tone und Stile ist das ganze Buch verfaßt, wodurch dessen Verständniß ungemein erschwert wird. Es muß das die höchst achtungswerthen Turnbestrebungen des für seine Sache begeisterten Verfassers nur beeinträchtigen, was um so bedauerlicher ist, weil wir hier den neuesten Versuch vor uns haben, dem deutschen Turnen eine stichhaltige Grundlage zu geben.

Seinem Systeme entsprechend verlangt Jäger nun auch eine kostspielige Umgestaltung der Turnräume und Unterrichtsmittel; z. B. Verlegung der Lauf- und Wurfbahn in das Turnhaus. Es konnte nicht fehlen, daß diese neue Richtung manchen Widerspruch erregte. Man sah darin eine Beengung der fröhlichen Brauch- und Lebenskunst zu Gunsten des Wehrzweckes, während die Turnanstalt nicht den künftigen Soldaten, sondern den

Menschen vor sich habe. Der damit zusammenhängende Turnbetrieb sei monoton und gar zu ernst; er mache die Jugend unjugendlich, denn diese suche in dem Turnen nur Lust und Spiel. Auch medicinische Bedenken gegen das fortwährende Tragen der Eisenstäbe auch bei den Laufübungen wurden geltend gemacht. Dagegen hat es auch nicht an Stimmen gefehlt, welche dem Jäger'schen System Anerkennung zollen und behaupten, daß auch die turnerische Jugend sich demselben mit neuer Turnlust zugewendet habe. Das Ganze ist noch zu neu und noch nicht erprobt genug, als daß man schon jetzt über die Lebensfähigkeit dieses Turnsystems ein bestimmtes Urtheil abgeben könnte. In jedem Falle liegt hier ein energischer Versuch vor, den Betrieb der Leibesübungen für einen Zweck zu specialisiren.

Mit der allgemeinen Einführung des Turnens wurde die Frage der Turnlehrerbildung eine bedeutsamere. Waren Sachsen (1850), Preußen (1851) und Württemberg (1862) schon mit Errichtung staatlicher Turnlehrerbildungsanstalten vorangegangen, so folgte 1869 hiermit auch die badische Regierung nach. In Karlsruhe wurde den 1. November 1869 diese vierte Turnlehrerbildungsanstalt in einer prächtigen Turnhalle eröffnet und unter die Direction von Alfred Maul (geb. 13. April 1828 zu Michelstadt) gestellt, welcher von 1852 an als Lehrer der Mathematik und Naturwissenschaften zu Langen, Gießen und Basel gewirkt hatte. Außer verschiedenen Aufsätzen in turnerischen Fachzeitschriften und Schulprogrammen erschienen von ihm:

Die Freiübungen und ihre Anwendung im Turnunterricht. Darmstadt, 1862. (1 M. 60 Pf.)

Lehrziel für den Turnunterricht an Knabenschulen. 3. Aufl. Basel, 1874. (1 M.)

Lehrplan für den Turnunterricht an Knabenschulen. 2. Aufl. Karlsruhe, 1874.

Uebungsbeispiele für den Turnunterricht an Knabenschulen. Erste Abtheilung, für das 9.—15. Lebensjahr. Zweite Abtheilung, für das 15.—18. Lebensjahr. Karlsruhe, 1874.

Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen.
I. Theil: Das Lehrverfahren. 2. Aufl. Karlsruhe, 1878. (1 M. 60 Pf.)
II. Theil: Die Ordnungs-, Frei- und Stabübungen. 2. Aufl. Karlsruhe, 1878. (2 M. 20 Pf.)
III. Theil: Die Geräth- und Gesellschaftsübungen. Karlsruhe, 1879. (3 M.)

Die zuletzt eröffnete Turnlehrerbildungsanstalt war die bayrische in München (1872), als deren Director Georg

Heinr. Weber (geb. 1. Mai 1834 zu München) ernannt wurde. Derselbe besuchte 1852 die Universität. Außer vielen turnerischen Gelegenheitsschriften erschienen von ihm:

Ballübungen. Beitrag zu einem Turnleitfaden. München, 1877. (40 Pf.)

Grundzüge des Turnunterrichtes für Knaben und Mädchen. München. 1877. (1 M.)

Frühlings Heerfahrt. Maifestspiel mit Gesang- und Turnreigen. München, 1877. (1 M. 20 Pf.)

Unterrichtspläne für das Turnen der Knaben und Mädchen. München, 1878. (2 M. 50 Pf.)

Geschichte des Schulturnens in Bayern. München, 1878. (1 M.)

Die seither mit der militärischen Centralturnanstalt in Berlin verbundene Civilabtheilung wurde 1878 als preußische Turnlehrerbildungsanstalt losgetrennt und mit Turnräumen versehen (Vorstand Prof. Dr. Karl Euler, geb. 8. Febr. 1828 zu Kirchenbollenbach bei Trier). Derselbe studirte 1848 in Bonn, wurde 1854 Adjunct und Turnlehrer in Schulpforta, 1860 Lehrer an der Centralturnanstalt zu Berlin, 1872 Professor, 1877 Unterrichtsdirigent der k. preuß. Turnlehrerbildungsanstalt. Außer mehreren größeren Aufsätzen turnerischen Inhalts in pädagogischen und Turn-Zeitschriften, von denen namentlich hervorzuheben ist:

Der Unterricht im Turnen. In: Diesterweg's Wegweiser zur Bildung für deutsche Lehrer. Essen, Bädeker 1877

erschien unter seiner Mitwirkung:

Lehrbuch der Schwimmkunst. Berlin, Kaiser 1870.

und das schon erwähnte „Jahn's Leben“.

Die in diesen fünf deutschen Turnlehrerbildungsanstalten verfolgte Turnlehrerbildung bezieht sich nächst der praktischen Ausbildung in den verschiedenen Turnarten und allgemeinen Leibesübungen (Fechten, Schwimmen 2c.) auf Geschichte, Literatur, Methodik und Geräthekunde des Turnens unter Zuhilfenahme der hierhergehörigen Hülfswissenschaften, namentlich der Anatomie, Physiologie und Diätetik. Eigene Prüfungsordnungen regeln die Erlangung der Turnlehrerbefähigung. In viertel- oder halbjährigen Lehrcursen bilden jene Anstalten ihre Candidaten aus. Auch Turnlehrerinnencurse sind in ähnlicher Weise in Gang gekommen. Sorgen so die Turnlehrerbildungsanstalten für einen festen Turnlehrerstamm, so sind außerdem Extracurse für den Bedarf der Volksschulen bei den Seminarien

auf 3—4 Wochen für die turnunkundigen Lehrer des Umkreises eingerichtet worden, während die Seminarcurse selbst eine solche Ordnung erhielten, wonach die Zöglinge ihre Vorbildung für den Volksschulturnunterricht damit erlangen können.

In Oesterreich wird in den Hauptstädten viel für das Turnen gethan, namentlich in Graz, Linz, Troppau, Brünn, Salzburg sind blühende Turnanstalten. Die Regierung hat seit 1870 die Prüfung von Turnlehrern und die Einführung des Turnens bei den höheren Lehranstalten geordnet; der Hauptvertreter des Turnwesens ist der Universitätsturnlehrer Prof. Hoffer.

Ueberschauen wir die Entwickelung des Turnwesens in Deutschland bis auf die neueste Zeit, so zeigt sich überall ein entschiedener Fortschritt. Der Turnunterricht bei den öffentlichen Schulen wird immer allgemeiner und man scheut keine Geldkosten, um ordentliche Turnhäuser herzurichten und Turnlehrer anzustellen. Die Neuzeit hatte ganz von selbst die naturgemäße Sonderung des Schulturnens und des Vereinsturnens vollzogen; das Turnen der Erwachsenen ward mehr Sache der freien Vereinigungen derselben, das der Schuljugend dagegen Angelegenheit der Regierungs- und Schulbehörden. Namentlich waren es die preußische, sächsische, württembergische und badische Regierung, welche entschieden für Förderung des Turnens bei den Schulen vorgingen; unter den Städten zeichneten sich in gleichem Streben namentlich Berlin, Dresden, Wien, Leipzig, Frankfurt a. M. aus. Die sächsische Regierung errichtete 1863 mit einem Aufwande von 150,000 M. neue Räumlichkeiten für die Turnlehrerbildungsanstalt in Dresden, die württembergische 1864 desgleichen in Stuttgart für 110,000 Gulden; die Stadt Berlin erbaute 1864 eine einzige Turnhalle mit einem Aufwande von 360,000 M. und stellte einen eigenen Turndirector Dr. Angerstein an, nachdem die Stadt Leipzig die erste größere Turnhalle für 105,000 M. erbaut und gleichfalls in der Person des Dr. Lion einen Turndirector gewonnen hatte.

J. C. Lion, geb. 13. März 1829, war schon seit 1846 in Göttingen, dann in Großgerau und Bremerhafen in lebhaftem Verkehr mit dem Vereins- und Schulturnen. In seiner Stellung

zu Leipzig hat er sich außer mit der Redaction der „Deutschen Turnzeitung. Leipzig, Keil“ durch verschiedene turnwissenschaftliche Abhandlungen bekannt gemacht. Seit 1874 ist er zugleich Inspector des Seminar- und Volksschulturnunterrichtes in den Kreishauptmannschaften Leipzig und Zwickau. Von seinen Schriften sind hervorzuheben:

Leitfaden für den Betrieb der Frei- und Ordnungsübungen. 4. Aufl. Leipzig, Friese 1870. (2 M.)

Die Turnübungen des gemischten Sprunges. Leipzig, Keil 1866. (2 M. 50 Pf.)

Statistik des Schulturnens in Deutschland. Leipzig, Keil 1870—73. Sieben Lieferungen à 1½ M.

Statistik des Schulturnens in Deutschland. Leipzig, 1873. (12 M.)

Dr. med. Ed. F. Angerstein, geb. 1. Sept. 1830, seit 1860 Director des Berliner Turnwesens, eifriger Anhänger der Jahn'schen Ideen. Als Herausgeber des Dieter'schen Merkbüchleins für Turner. Halle, 1870, zuerst bekannt geworden; dann aber ist sein Werk besonders hervorzuheben:

Theoretisches Handbuch für Turner zur Einführung in die turnerische Lehrthätigkeit. Halle, 1870. (4 M.)

Zur gesetzlichen Regelung des Turnunterrichtes bei den öffentlichen Schulen erschienen umfängliche und durchgreifende Regierungsverordnungen, so 1862 von der preußischen Regierung gleichzeitig unter Hinweisung auf den:

Leitfaden für den Turnunterricht in den preußischen Volksschulen. Berlin, Hertz 1862. (1½ M.)

1863 von der sächsischen im Anschluß an die:

Anleitung zur Ertheilung des Turnunterrichtes zunächst für die Elementarvolksschulen des Königreichs Sachsen. 2. Aufl. Dresden, 1873. (1 M. 75 Pf.)

Die weimarische Regierung erließ eine Verordnung unter Herausgabe der Schrift:

Das Turnen in der Volksschule. Von C. Hausmann. 2. Aufl. Weimar 1873. (2 M. 40 Pf.)

welche auch von der coburgischen adoptirt wurde.

Ein Erlaß der Oberstudienbehörde in Darmstadt regelte 1865 die Schulturnverhältnisse in Hessen, welchen der

Leitfaden für den Turnunterricht in Volksschulen, von F. Marx. 3. Aufl. Bensheim, 1878

folgte.

Von der äußeren Verbreitung und der inneren Entwickelung des Turnvereinswesens geben Zeugniß: „Das erste deutsche Turn- und Jugendfest in Coburg 1860“, „das zweite Turn- und Jubelfest in Berlin 1861“ und „das dritte deutsche Turnfest in Leipzig 1863“. Das „zweite statistische Jahrbuch der Turnvereine Deutschlands. Leipzig, Keil 1865“ führt 1908 Turnvereine mit 167,932 Mitgliedern auf. Der im Juni 1866 ausgebrochene Krieg zwischen den zwei Hauptstaaten Deutschlands sowie der Krieg gegen Frankreich haben zwar ihren verheerenden Einfluß auch auf das bis dahin fröhlich gedeihende Turnvereinswesen ausgeübt, indem sich viele Vereine aus Mangel an Mitgliedern auflösten. Aber dennoch blieb zur Zeit in Deutschland überall der Sinn rege, eine lange verkannte und vernachlässigte Erziehungs- und Volksangelegenheit zu fördern und in die ihr gebührenden Rechte einzusetzen. In Deutschland bestehen zwei Genossenschaften zur Förderung des Turnwesens bei den Schulen wie bei den Turnvereinen: der Verein deutscher Turnlehrer und die unter einem Fünferausschusse stehende Vereinigung der deutschen Turnvereine. Die Turnlehrer halten ihre Versammlung alle zwei Jahre ab, die Turnvereine feierten das vierte allgemeine deutsche Turnfest 1872 in Bonn und planen ein fünftes für die nächste Zeit. Es steht auch zu hoffen, daß das Turnen mit dem Vorschreiten in seiner Ausbildung immer mehr den Beifall der Besseren und Gebildeten unseres Volkes erlangen und sich dadurch überall neue Bahnen des Einganges in Haus und Schule, in Volks- und Staatsleben sichern werde, damit es so seiner hohen Bestimmung für das geistige und leibliche Wohl der Menschheit entgegen reife nach dem Wunsche des echt deutschen Mannes Arndt: „daß die edle Turnkunst bleibe und bestehe, daß sie wachse und blühe durch alle Orte und Gaue des geliebten Vaterlandes im ernsten, strengen, männlichen, deutschen Sinn, in christlicher Milde und Frömmigkeit, in warmer Liebe und Treue gegen alles Edle, Gute, Treue und Vaterländische, daß wir nicht in jene nichtige Weichlichkeit, Faulheit und Zierlichkeit versinken, wodurch vor uns so viele große Völker mit ihrer Freiheit und mit allen edlen und hohen Künsten und Tugenden vergangen sind“.

Die Entwickelung der Gymnastik in ausserdeutschen Ländern.

Neben der Entwickelung des deutschen Turnens ist auch auf die Bestrebungen hinzuweisen, die im Auslande für die Sache der Leibesübungen hervorgetreten sind, wobei wir die erfreuliche Wahrnehmung machen müssen, daß die Deutschen die Erfinder der neueren Turnkunst für alle Völker geworden.

Die sogenannte „schwedische Gymnastik" verdankt ihre Begründung einem Manne, der nicht mit Unrecht der nordische Doppelgänger Jahn's genannt worden ist, weil er Volksbildner durch und durch war und wie dieser das Leben seiner Nation im Leben der Jugend erfaßte, indem er eine Erziehung derselben zu Kraft, Gesundheit und männlicher Charakterbildung förderte.

Pehr Henrik Ling, geb. 15. Novbr. 1776, † 3. Mai 1839, mochte durch die im benachbarten Dänemark zeitig verbreitete GutsMuths'sche Gymnastik Veranlassung bekommen haben, dem Gegenstande seine Aufmerksamkeit zu widmen, so daß er durch Nachdenken und Versuche zu der Ueberzeugung gelangte, wie eine organisch-harmonische Ausbildung des menschlichen Leibes und seines Bewegungsvermögens im Zusammenhange mit allen organischen und geistigen Kräften des Menschen ein wesentlicher Bestandtheil der Jugenderziehung und Volksbildung sein müsse. Er suchte dieser Idee in seinem Vaterlande Schweden eine praktische Gestaltung zu geben, und obgleich ihn der Unterrichtsminister zuerst mit dem Bescheide abfertigte, man habe in Schweden schon genug „Seiltänzer und Jongleurs", um ihretwegen die Staatscasse zu belasten, so gelang es doch seiner ruhigen und verdienstlichen Wirksamkeit, im Jahre 1814 die Errichtung eines gymnastischen Centralinstituts auf Staatskosten in Stockholm durchzusetzen. Hier konnte sich die Gymnastik in einer Zeit, wo das Turnen in Deutschland verboten war, ruhig weiter entwickeln und unter Ling's Leitung zu einem anatomisch-physiologisch begründeten, organisch gegliederten und methodisch vorschreitenden Systeme der Leibesübung durch schulgerechte Kraftübungen gestalten. Darnach sollte keine Leibesübung

zugelassen werden, deren Wirkungsweise auf den menschlichen Organismus nicht nachgewiesen werden könne. Auf Grund der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers stellte man vielfache Versuche an, um auszumitteln, auf welche Weise sowohl die einfacheren als die zusammengesetzten Turnübungen theils als Muskelbewegung an sich, theils auf den übrigen Organismus wirken, welche Folgen sie bei fortgesetzter Uebung haben, und welches ihre Wirkungen auf innere Theile des Körpers, auf Gehirn, Rückenmark, auf die Lungen, die Pulsationen des Herzens und die Blutvertheilung in den Gefäßen seien. So wurde man in den Stand gesetzt, dem jeweiligen Zustande des Individuums die entsprechenden Uebungen anpassen zu können. Aus diesem Grunde wurde dieses Ling'sche System wichtig für die Heilgymnastik, indem es ganz neue Bewegungsformen aufstellte, mit deren Hülfe man speciell auf einzelne Muskelgruppen und Organe einzuwirken im Stande ist.

Während nämlich die Gymnastik aller Völker die willkürlichen Muskeln des menschlichen Körpers durch active Bewegungen erregt, wie sie die deutsche Turnkunst bei Barren- und Reckübungen, wie beim Springen, Laufen u. dergl. anwendet, so gebraucht die schwedische Schule noch die sogenannten duplicirten oder Widerstands-Bewegungen (Stöd-Uebungen oder Uebungen mit gegenseitiger Hülfe oder wechselseitiger Unterstützung). Hierbei können zwei, drei oder noch mehr Uebende in Wechselthätigkeit zu einander treten, indem sie sich bei ihren Kraftproben angemessen unterstützen und durch Anwendung ihrer eigenen Kraft die Kraftäußerung des Anderen hemmen und dadurch das bewegte Glied stärken. Wenn sich z. B. A hinstellt und die Arme gestreckt seitwärts erhebt, so tritt B von hinten herzu, erfaßt die Handgelenke seines Vordermannes und bemüht sich, die Arme zum Abhang an den Seiten des Körpers niederzudrücken. Hierbei ist aber A nicht unthätig, sondern sucht dem B das Herabführen seiner Arme zu erschweren, wobei sich Beide dahin zu verständigen haben, daß nur eine Steigerung des Kraftaufwandes eintritt, nicht etwa eine Ueberwindung der

einen Kraft. Dieses Auf- und Abführen beider Arme wäre in vierfacher Weise möglich, jenachdem A oder B den Impuls zu einer der beiden Thätigkeiten giebt. Bei diesen Widerstandsbewegungen werden stets nur die an einer Seite des thätigen Gliedes gelegenen Muskelgruppen bewegt. Mittelst dieser eigenthümlichen Bewegungen, welche die schwedische Schule sehr ausbildete, vermag man genauer auf einzelne Gliedmaßen einzuwirken; außerdem bedient sich die schwedische Gymnastik auch noch sogenannter Manipulationen, bei denen der Körper oder nur ein Glied desselben mit Klatschungen (mit flacher Hand), Punktirungen (mit den Fingerspitzen), mit Ziehungen, Beugungen, Drückungen u. dergl. behandelt wird. Allen diesen Einwirkungen, bei denen der Mensch weniger turnt als „geturnt wird", schrieb man besondere physiologische Einflüsse auf Blutgefäße, Nerven, Eingeweide 2c. zu, und leitete davon die Heilkraft derselben auf krankhafte Zustände, wie ihre wohlthätige Wirkung für den gesammten Lebensproceß ab. Trotz der überspannten Ideen, welche einzelne Anhänger dieser Lehre von der schwedischen Gymnastik an diese eigenthümlichen Bewegungsformen knüpften, wird doch so viel stehen bleiben, daß die schwedische Schule in medicinischer Beziehung in den duplicirten Bewegungen besondere Vorzüge hat, weshalb ihr auch in historischer Hinsicht das Verdienst bleibt, nachdrücklichst die Wichtigkeit der Gymnastik für Therapie hervorgehoben und allseitiger angeregt zu haben.

In Deutschland machte zuerst Prof. Dr. H. E. Richter zu Dresden in der Schrift:

Die schwedische nationale und medicinische Gymnastik. Dresden, 1845. (75 Pf.)

auf jene Fortentwickelung der Leibesübungen aufmerksam. — Näheren Aufschluß gab auch das Werk:

Die Heilgymnastik in Schweden und Norwegen. Von Dr. C. Friedrich. Dresden, 1855.

Dann erschien:

P. H. Ling's Schriften über Leibesübungen. Aus dem Schwedischen übersetzt von Prof. Dr. Maßmann. Magdeburg, 1847. (3 M.)

und fast gleichzeitig erhielt die schwedische Gymnastik in dem bereits erwähnten H. Rothstein in Deutschland ihren Haupt-

vertreter, welcher nach und nach die Schriften Ling's bearbeitete und herausgab unter dem Titel:

Die Gymnastik nach dem System des schwedischen Gymnasiarchen P. H. Ling.
I. Abschnitt: Das Wesen der Gymnastik.
II. Abschnitt: Die Pädagogische Gymnastik.
III. Abschnitt: Die Heilgymnastik.
IV. Abschnitt: Die Wehrgymnastik.
V. Abschnitt: Die Aesthetische Gymnastik. Berlin, Schröder. (21 M.)

Diesem theoretischen Werke folgten für die Praxis die Schriften:

Die gymnastischen Freiübungen nach Ling's System, von H. Rothstein. Berlin, 1860. (2 M.)

Die gymnastischen Rüstübungen nach P. H. Ling's System, von H. Rothstein. Berlin, 1855. (2 M.)

Speciell für die Heilgymnastik wurden die Ideen Ling's verwerthet durch Dr. A. C. Neumann in der Schrift:

Die Heilgymnastik oder die Kunst der Leibesübungen angewandt zur Heilung der Krankheiten nach dem Systeme des Schweden Ling. Berlin, 1852. (8 M. 50 Pf.)

und Dr. M. Eulenburg in den auch für Turnlehrer beachtenswerthen Schriften:

Die Heilung der chronischen Unterleibsbeschwerden durch schwedische Heilgymnastik. Berlin, 1856. (2 M.)

Gymnastique rationelle suédoise. I. Indication aux mouvements du corps humain sans l'emploi d'aucun appareil par C. M. Nycander. Bruxelles, H. Manceaux 1874.

Rothstein und Neumann begründeten ein eigenes Journal für diese hier eingeschlagene Richtung:

Athenäum für rationelle Gymnastik. Berlin, 1854—1857,

welches jedoch bald wieder einging, dadurch aber bemerkenswerth wurde, daß es gegen das deutsche Turnen auftrat, welches man als rohe Empirie verwarf, weil es eine Menge von halsbrecherischen und unnatürlichen Uebungen biete, durch welche der Zweck einer naturgemäßen Ausbildung des Körpers und seiner Kräfte vereitelt werde.

In dem Kampfe zwischen den Vertretern des deutschen Turnens und der schwedischen Gymnastik stellte sich so viel heraus, daß die schwedische Gymnastik zum Bewußtsein einer wissenschaftlichen Begründung der Gymnastik gekommen war, während das deutsche Turnen in seinen praktischen Folgen namentlich für erzieherische Zwecke entschieden den Vorzug verdiente. Das

Ling'sche System blieb in der That mit seiner Praxis weit hinter seiner Theorie zurück. Weil es die Auffassung des Turnens auf anatomisch-physiologischer Basis bis zur Einseitigkeit geltend macht, erhält der ganze Betrieb des schwedischen Turnens einen überaus langweiligen Charakter, welcher die Lust der Turnenden tödtet und den Erfolg der Leibesübung selbst lähmt, so daß Einer inmitten der schwedischen Turnübungen zum ausgebildetsten Hypochonder werden könnte. Eine gebildete Turnkunst, wie wir sie in der deutschen besitzen, wird zwar ihre Uebungen mit Rücksicht auf die Bestandtheile und die Entwickelung des menschlichen Organismus ordnen, um eine harmonische Entwickelung aller körperlichen Kräfte und Anlagen zu erreichen; allein sie wird dabei nicht übersehen, daß das leibliche Leben nicht allein die Grundsätze einer gebildeten Gymnastik bestimmt, weil deren Aufgabe in einer allseitigen Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes besteht. Die Betrachtung der Leibesübung aus dem beschränkenden Gesichtspunkte des Muskellebens, wie sie allen Schriften der Ling'schen Schule zu Grunde liegt, beeinträchtigt offenbar die geistige und ethische Seite des Turnens und erklärt den Widerwillen gesunder und lebensfrischer Knaben, Jünglinge und Männer gegen den schwedischen Turnbetrieb. Namentlich für die Schulen wird die schwedische Gymnastik geringen Erfolg haben; ihr gegenüber wird die von GutsMuths begründete und bis auf die neuere Zeit immer mehr vervollkommnete deutsche Turnschule ihres pädagogischen Charakters halber immer den Vorzug verdienen. Die deutsche Turnschule ist auch keineswegs bei einer rohen Empirie stehen geblieben, sondern mit einer natur- und vernunftgemäßen Ordnung ihrer Mittel immer vorwärts gegangen. Vielleicht, daß die schwedische Schwester der deutschen einen Spiegel vorgehalten hat, in welchem die letztere einige ihrer Flecken und wunden Stellen erblicken konnte. Aber so viel steht fest, daß das deutsche Turnen denn doch zu tiefe Wurzeln und Stämme hat, als daß es ohne Weiteres von der schwedischen Gymnastik verdrängt werden könnte. Die schroffen Gegensätze dieser beiden Schulen haben sich auch nach und nach immer mehr ausgeglichen, und

es wird zuletzt nur eine einzige natur- und vernunftgemäße Lehre und Kunst der Leibesübungen geben. Die nationalen Eigenthümlichkeiten des deutschen Turnens aber werden stets ihre wohlerworbenen Rechte behaupten.

Die weitere Entwickelung der Sache hat denn auch in diesem Sinne ihren Verlauf genommen. Wenn das Ling-Rothstein'sche System auch manches Gute bot, wenn namentlich die Einfachheit und Natürlichkeit seiner Uebungen hervorzuheben waren, so wurden die Grundsätze desselben namentlich von Rothstein doch mit einer solchen Einseitigkeit zur Geltung gebracht, daß ein ziemlich langweiliger Turnbetrieb gefördert wurde, der viel Widerspruch erregte. In einem einzelnen Falle wurde der Streit zwischen dem deutschen und dem sogenannten schwedischen Turnen zum Austrage gebracht. Rothstein verwarf nämlich principiell die auf deutschen Turnplätzen beliebten Hauptgeräthe Reck und Barren, und hatte an deren Stelle ein dürftiges Ersatzmittel in dem Querbaum gesetzt, der wie ein Barrenholm zu Hang- und Stemmübungen wie das Reck höher und tiefer gestellt werden konnte. Dieser mangelhafte Querbaum sollte zur Geltung gebracht werden, als es sich um allgemeine Einführung des Turnens bei allen preußischen Volksschulen handelte. Zwei unbestimmt gehaltene, oder doch im Ganzen sich ungünstig aussprechende ärztliche Gutachten von Dr. Abel und Dr. v. Langenbeck standen der officiellen Maßregel zur Ausmerzung der Barrenübungen aus dem Gebiete des preußischen Schulturnwesens zur Seite. Da nahm diese Angelegenheit unerwartet eine andere Wendung, indem die Vertreter des deutschen Turnens zur Ehrenrettung der Barrenübungen auftraten. In der Schrift: „Die Barrenübungen der deutschen Turnschule vor dem Richterstuhle der Kritik, von M. Kloss. Dresden 1862" wurde diese Frage auf Grund von Gutachten der Professoren Bock und Richter und der DD. Friedrich und Schildbach genau erörtert und vom turnärztlichen und technischen Standpunkte aus zu Gunsten der Barrenübungen entschieden. Gleichzeitig erschien die Schrift des Prof. Dr. E. Du Bois-Reymond: „Ueber das Barrenturnen und über die sogenannte rationelle Gymnastik. Berlin,

Reimer 1862", dessen Stimme um so wichtiger war, weil er das deutsche Turnen aus eigener langjähriger Erfahrung kannte und sich als weltberühmter Physiolog vorzugsweise mit der Bewegungslehre beschäftigt hatte. Auch er verwarf die sogenannte rationelle Gymnastik und kam in Betreff des Barrens auf Grund wissenschaftlicher schlagender Beweise zu dem Resultate: „Mit einem Worte, wäre der Barren nicht schon da, man müßte ihn eigens erfinden".

Zwar versuchte dagegen Rothstein in der Schrift: „Die Barrenübungen. Berlin, Schröder 1862" mit einem bedeutenden Aufwande von Worten und spitzfindigen Schlüssen folgende Thesen zu begründen: Die Barrenübungen sind der Gesundheit nicht nur nicht förderlich, sondern sie gefährden dieselbe — sie sind an sich, als einseitige Uebungen, der harmonischen Ausbildung der Uebenden entgegen — sie würdigen den menschlichen Körper zu einer Pendelmaschine und zu einem Werkzeuge für die Darstellung geistloser Productionen herab — sie entsprechen nicht dem Lebensalter der Jugend — sie erweisen sich als rein abstracte Bewegungen — sie beeinträchtigen den Ausdruck und die gefällige Form der Haltung und der Bewegung im Leben — sie bestehen aus bloßen Schaustücken, mit denen man zu prangen sucht — sie sind völlig entbehrliche Uebungen für die Gymnastik u. s. w.; allein es wurden auch diese von Du Bois-Reymond in der Schrift: „Herr Rothstein und der Barren. Berlin, 1863" als nicht stichhaltig zurückgewiesen, Bei diesem Pro und Contra in Sachen des Barrenturnens ließ die preußische Regierung die ganze Frage zur letzten Begutachtung in höchster Instanz an die königl. preußische wissenschaftliche Deputation für das Medicinalwesen abgeben, welche sich mit sehr eingehenden Motiven (das interessante Gutachten ist mitgetheilt in Kloss: Jahrbücher, Bd. IX, S. 65) dahin aussprach: „Hiernach resumiren wir das Resultat unserer Ausführung in nachstehenden Thesen: 1. die in der vorgeschriebenen Lehrfolge der Gymnastik an einem seinem Zwecke und der Individualität des Uebenden entsprechend construirten Barren regelrecht vorgenommenen Uebungen bedingen ihrem Wesen nach keine Ge-

fahren für die Gesundheit der Uebenden; 2. dieselben sind als Vorübungen für einige in verschiedenen außergewöhnlichen Lagen des Lebens zu verwerthende Fertigkeiten und Leistungen des Körpers von großer praktischer Wichtigkeit und hierin durch Uebungen an anderen Geräthen nicht wohl zu ersetzen; 3. dieselben sind aber auch an und für sich geeignet, einen günstigen Einfluß auf die Gesundheit der Uebenden durch Erkräftigung des Muskel- und Nervensystems, durch Erweiterung der Brust und durch Belebung der Respiration und des Blutkreislaufes zu erwirken, und geben unser Gutachten mit Bezug auf die uns gestellte Frage schließlich dahin ab,

daß die Uebungen am Barren vom medicinischen Standpunkte aus zu rechtfertigen — nicht aber zu verwerfen sind".

Die Folge davon war denn auch die officielle Wiedereinführung der Reck- und Barrenübungen in den preußischen Turnanstalten, und da in dieser Frage eigentlich der Kampf des deutschen Turnens mit dem sogenannten schwedischen à la Rothstein gipfelte, so war hiermit zugleich der Sieg zu Gunsten des deutschen Turnens entschieden, wie sich dasselbe von GutsMuths ab für Tausende als frischer fröhlicher Quell der Körper- und Geistesfrische bewährt hatte. Die äußere Folge war nun weiter der alsbaldige Rücktritt Rothstein's von der Leitung der preußischen Central-Turnanstalt, in welcher fortan die Errungenschaften der neueren deutschen Turnschule mehr Berücksichtigung fanden. Seitdem ist von Ling-Rothstein'scher Gymnastik kaum noch die Rede gewesen, von deren Auftreten jedoch hervorzuheben ist, daß sie für die weitere Entwickelung und tiefere Begründung des deutschen Turnens mancherlei Anregungen gegeben hat. Die schwedische Central-Turnanstalt zu Stockholm steht zur Zeit unter dem Obersten Nybläus, der das Ling'sche System zwar adoptirt hat, aber auch deutsche Elemente aufzunehmen scheint.

Von demselben ist erschienen:

Anvisning till undervisning i Gymnastik. Stockholm, 1870.

Något om Gymnastik och Vapenföring såsom medel for allmän uppfostran. Stockholm. 1871.

In Dänemark ist das Ling'sche System ebenfalls eingeführt; doch sind hier die GutsMuths'schen Arbeiten zuerst anregend gewesen. In Deutschland sind einige Heilgymnastiker noch entschiedene Anhänger der schwedischen Gymnastik, wie die DD. Eulenburg u. A. in Berlin.

In Frankreich tritt die Gymnastik zuerst 1815 auf, als der spanische Oberst F. Amoros, † 1847, eifrig bemüht war, das Turnen bei der französischen Armee einzuführen. Sein Werk:

Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale. Paris, 1830 (nouv. édit. 1848)

bildet die Grundlage für die sämmtlichen französischen Turnschriften späterer Zeit, von denen in neuester Zeit namentlich hervorzuheben ist:

Gymnastique pratique de M. N. Laisné. Paris, J. Dumaine 1850.

Nachdem im französischen Heere schon vielfache Versuche mit Einführung des Turnens gemacht waren, erhielt dasselbe seine bestimmtere Einordnung durch die

Instruction pour l'enseignement de la gymnastique dans les corps de troupes et les établissements militaires. Paris, librairie militaire de J. Dumaine 1847.

Mit großer Sorgfalt fördert man seitdem die turnerische Erziehung der französischen Soldaten, und damit schon in den Schulen die jungen Leute mit dem Turnen bekannt würden, erfolgte 1850 eine allgemeinere Einführung des Turnens bei den Lyceen, für welche ein

Extrait de l'Instruction pour l'enseignement de la gymnastique etc. Paris, Dumaine 1850

als Leitfaden für den gymnastischen Unterricht erschien. Eine neuere, vereinfachte Instruction für die militärische Gymnastik liegt vor in dem Werke:

Manuel de gymnastique approuvé par M. le ministre de la guerre. Paris, imprimerie nationale 1877.

Eine durchgreifende und übereinstimmende Organisation des französischen Turnwesens brachte für die Erhöhung der Wehrtüchtigkeit der Franzosen sehr günstige Resultate zuwege. Die Gestaltung des Turnens in den französischen Gymnasien hat einen vorwiegend athletischen Anstrich; die Uebungen werden

mit entblößtem Oberkörper vorgenommen, und wenn die Turner am Schlusse ihrer Uebungen von Schweiß triefen, reiben und trocknen sie ihren Körper mit Tüchern ab. Ein auf erzieherische Grundsätze gegründetes Turnen, wie in Deutschland, kennt man in Frankreich noch weniger; man folgt meist für den nächsten praktischen Zweck einer herkömmlichen Routine. Außer dem genannten Laisné, dessen Schrift am besten die neuere Ausbildung des französischen Turnens darlegt, ist M. Triat als einer der hervorragendsten Turnlehrer zu nennen, die anerkannt werden müssen, trotz der Niederlage der Franzosen im Kampfe mit Deutschland. Eine Eigenthümlichkeit der französischen Turnanstalten zeigt sich in dem dort vorherrschenden Kletterzeuge. Eine Menge von Strickleitern, Klettertauen, Knoten- und Sprossentauen und Trapezen weisen auf die Vorliebe der Franzosen für Kletterübungen hin, die sich von dem Umstande herschreibt, daß die erste Anregung zur Gymnastik von der Flotte ausging. Neuerdings entwickelte für Verbreitung der Gymnastik in Frankreich eine hervorragende Thätigkeit E. Paz, Director des grand gymnase médical in Paris, von dem folgende Werke erschienen sind:

La santé de l'esprit et du corps par la gymnastique. Paris, 1865.

Moyen infaillible de prolonger l'existence et de prévenir les maladies. Paris, Hachette 1870. (2 Fr.)

Le moniteur de la gymnastique, scolaire, hygiénique et médicale. Revue mensuelle. Paris.

La gymnastique raisonnée. Moyen infaillible de prolonger l'existence et de prévenir les maladies. Troisième édition, contenant 100 figures. Paris, Hachette. (5 Fr.)

Für die Schweiz wurde in Betreff der Einführung des Turnens H. Elias, geb. 1782, † 1854, wichtig, nachdem schon H. Pestalozzi durch seine Abhandlung:

Ueber Körperbildung als Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. Aarau, 1807

der Sache bei den Schulen Bahn gebrochen hatte. Elias war in Bern namentlich für das Soldatenturnen thätig, kam dann 1822 in Folge seiner rühmlichen Leistungen als Oberaufseher der gymnastischen Uebungen der Land- und Seetruppen nach England und war vom Jahre 1827 an wieder in der Schweiz

und in Frankreich mit dem Unterrichte in den Leibesübungen beschäftigt. Sein erstes Werk:

Anfangsgründe der Gymnastik oder Turnkunst. Bern, 1816

schließt sich den Arbeiten von GutsMuths an; von ihm erschien auch das erste Turnbuch für Mädchen unter dem Titel:

Kallisthenie oder Uebungen zur Schönheit und Kraft für Mädchen, mit Vorwort von A. Meckel. Bern, 1829.

Ueber das unter dem Namen „Somascetik" verbreitete Elias'sche Turnsystem giebt eine Schrift Auskunft:

Die Leibesübung hauptsächlich nach Elias von Dr. H. H. Vögeli. Zürich, 1843,

worin namentlich auch Uebungen für das zarteste Kindesalter beschrieben sind, wie sie Eltern mit ihren Kindern vornehmen können. Ganz besonders sind hierin die Uebungen am Triangel oder Schwebereck bedacht worden. Eine letzte Ausgabe der Werke des vielgeschäftigen Elias erschien unter dem Titel:

Traité élémentaire de gymnastique rationelle ou cours analytique et gradué d'exercices propres à développer et à fortifier l'organisation humaine, précédé de la gymnastique de la première enfance et des vieillards, suivie d'une esquisse de gymnastique militaire. Accompagné d'un Atlas de 12 grandes planches. Genève et Paris, 1853.

In Belgien und Holland wird viel gearbeitet an der Lösung der Turnfrage. Euler, Happel, Cuperus u. A. schließen sich den Entwickelungen an, welche das Turnen in Deutschland genommen hat. Dafür wirken die Zeitschriften:

Le gymnaste belge. Journal pour la propagation de la gymnastique. Anvers, Buschmann und Volksheil. Tijdschrift ter bevordering en verbreiding der geregelte lichhaamssoefingen. Organ der Noorden zuid nederlandschen turners. Antwerpen, 1873.

Das neue Unterrichtsgesetz v. J. 1878 hat auch den Turnunterricht für die belgischen Schulen obligatorisch gemacht. Eine besondere und hervorragende Stellung zu den belgischen Turnbestrebungen nimmt der Capitän G. Dox, Director der Regimentsschule Philippeville, ein, welcher 1873 im Auftrage des Unterrichtsministers die Turnanstalten Deutschlands, Dänemarks und der Schweiz besuchte und als der officielle Vertreter des belgischen Turnwesens anzusehen ist. Seine Reiseerfahrungen liegen vor in dem:

Rapport sur la situation de l'enseignement de la gymnastique en Hollande, en Allemagne et dans les pays du Nord. Bruxelles, 1873.

Bald darauf hat Capitän Dox eine große literarische Thätigkeit in seinem Fache entwickelt. Von seinen Schriften sind die umfangreicheren:

Guide pour l'enseignement de la gymnastique des garçons, conforme au programme officiel. Namur, 1878.

Guide pour l'enseignement de la gymnastique des filles, système approuvé par le conseil superieur d'hygiène publique. Namur, Wesmael-Charlier 1875.

Die von Dox vertretene und zur deutsch-belgischen Turnpartei mehrfach in Gegensatz stehende Richtung findet ihren Ausdruck in der seit 1878 erscheinenden Zeitschrift:

Revue mensuelle. La gymnastique scolaire, organe officiel de la fédération des propagateurs de la Gymnastique scolaire. Namur, Wesmael-Charlier.

Capitän Dox lehnt sich mit Vorliebe an das größere Werk: „Cinésiologie, par N. Dally. Paris, 1857", welches seinerzeit auch von den Romantikern auf dem Gebiete der Leibesübungen, Dr. Neumann und Rothstein, beifällig begrüßt wurde und geeignet ist, zu theoretischen Paradoxen zu führen. In der That ist Dox auch der belgische Rothstein geworden, indem er den in Deutschland durch Du Bois-Reymond, Virchow und die preußische wissenschaftliche Deputation für das Medicinalwesen zum vollständig siegreichen Abschlusse gebrachten „Barrenstreit" wieder aufgenommen hat. Hoffentlich führt diese, die belgischen Turnkreise lebhaft beschäftigende Streitfrage dort zu demselben Resultate wie in Deutschland.

In der Schweiz zeigt die Entwickelung des Turnwesens neuerdings dieselben Erscheinungen wie in Deutschland. In den Turnvereinen haben sich dort wie hier die Jahn'schen Traditionen erhalten, während in den Schulturnanstalten die Spieß'schen Errungenschaften zur Geltung kommen. Eine

Schweizerische Turnzeitung. Nationalorgan für Pflege und Bildung des Leibes. Herausgegeben von J. Niggeler. 22. Jahrgang. Bern, Haller 1879

giebt uns Kunde über die Turnbestrebungen auf beiden Gebieten. Im Sinne seines Lehrers Spieß wirkt namentlich J. Niggeler,

jetzt Turninspector in Bern, von dem als beachtenswerthes Werk erschien:

Turnschule für Knaben und Mädchen. Zürich, Schultheß.
I. Theil: Das Turnen für die 6 ersten Schuljahre. 6., verb. Aufl. 1876. (1 M. 80 Pf.)
II. Theil: Das Turnen für die Altersstufe vom 10.—16. Jahre. 5., verb. Aufl. 1877. (1 M. 80 Pf.)

Die Turnfeste der Schweiz gehören zu den landesüblichen Nationalfestlichkeiten und aus dem schweizerischen Turnlehrervereine sind ganz respectable Kundgebungen bekannt geworden, z. B.

Das Turnen, enthaltend das Schul-, Militär- und Kunstturnen. Von J. Caduff. Chur, 1862.

Bemerkungen über Mißstände unseres gegenwärtigen Schulturnens. Von F. Iselin. Basel, 1878.

Tanzreigen.' Beitrag zu einem Leitfaden für das Mädchenturnen. Von W. Jenny. Leipzig, 1871.

Die Grenzen zwischen Knaben- und Mädchenturnen. Von W. Jenny. Basel, 1879.

Neuerdings ist man in der Schweiz bemüht, den Turnunterricht der Schulen in nähere Beziehung zu dem Milizsystem zu setzen, weshalb auch die Volksschullehrer militärisch ausgebildet werden. Die officielle

Turnschule für den militärischen Vorunterricht der schweizerischen Jugend vom 10.—20. Jahre. Zürich, Schultheß 1876

giebt das Minimum von Turnübungen, welche die Schüler aller Schulen bewältigen sollen. Die bekannte schweizerische Cadettenschule ist zu Gunsten des Turnunterrichts etwas beschränkt worden.

In England hatten die Arbeiten von GutsMuths, Jahn und Elias Eingang gefunden, meist waren es deutsche Turnlehrer, welche den Turnunterricht dort leiteten. Eine selbständige englische Turnschule ist noch nicht ausgebildet; doch hat England seine Eigenthümlichkeit in den eigens eingerichteten Plätzen für Turnspiele, unter denen das Cricket und Fußball besonders hervorzuheben sind. Daß aber diese landesüblichen Spiele einen hinreichenden Ersatz eines ordentlichen Turnbetriebes bieten, ist sehr zu bezweifeln.

Als Elias in England lebte, war dort auch ein deutscher Turnlehrer Völker sehr für das Turnen thätig; neuerdings ist

in London die Turnanstalt des Capitän Chiosso hervorzuheben, der in einer Broschüre:

Gymnastics, an essential branche of National-Education, both public and private etc. London, 1854.

drei Arten der Gymnastik unterscheidet und zur Förderung der pädagogischen und therapeutischen Gymnastik eine besondere Vorrichtung vorschlägt (das Polymachinon), welche Gelegenheit bietet, alle Hauptarten der gymnastischen Bewegungen daran durchzuüben. Hie und da haben auch Franzosen gymnastische Akademien in England errichtet; z. B. Huguenin in Liverpool. In Pensionsanstalten und Familien sind neuerdings die sogenannten „Calisthenics" sehr im Gange, Leibesübungen, die in dem Werke:

Calisthenics; or the elements of bodily culture, on Pestalozzian principles: a contribution to practical education by H. de Laspée. London: Darton and Co. 1856. Mit 2000 Fig. (21 M.)

ihre Bearbeitung gefunden haben und darin bestehen, daß alle nur möglichen Stellungen und Gliederbewegungen nach Art der turnerischen Freiübungen erschöpft und combinirt und zuletzt zu theatralischen Gruppen mit Mienen- und Geberdenspiel geordnet werden. Dieselbe Richtung verfolgt das Werk:

Calisthenics and drilling simplified for schools and families by Dr. Cunningham. London, Haughton and Co.

Ein ganz besonderes Aufsehen erregt neuerdings in England der deutsche Turnverein, welcher im Jahre 1865 seine neue imposante Turnhalle einweihte und schon damals 500 Mitglieder zählte, die unter dem deutschen Turnlehrer Kapell fleißig ihre Uebungen treiben, welche auch den Beifall der Einheimischen finden. Ein Sohn des Frankfurter Turnvaters Ravenstein hat besondere Verdienste um die Einbürgerung des deutschen Turnens in England. Wie sehr man dort auch die deutschen Turner beachtet, beweist die Schrift:

An essay on the systematic training of the body. By Ch. H. Schaible, Dr. and professor in Woolwich. To the memory of Fr. L. Jahn. London, Trübner and Co. 1878.

Unter den europäischen Staaten, welche das Turnen als Culturmittel besonders pflegen, nimmt auch das Königreich Italien eine ehrenvolle Stellung ein. Hier ist es ein Schweizer,

R. Obermann, † 9. Juli 1869, der als Vorstand der Central-Turnanstalt in Turin das Turnen in den Augen der Italiener hob und für dessen Weiterverbreitung durch Abhaltung von Turnlehrercursen Sorge trug, an denen im J. 1863 68 und im J. 1864 viele italienische Lehrer aus den verschiedensten Landestheilen auf Staats- oder Gemeindekosten sich betheiligten. Das hinterlassene Hauptwerk Obermann's liegt vor unter dem Titel:

Manuale di ginnastica educativa secondo il sistema di R. Obermann, publicato della società ginnastica di Torino per incarico del ministero dell' instructione publica. Stampato reale di Torino 1873.

Folgende Zeitschriften erscheinen zur Förderung der italienischen Turnangelegenheiten:

La palaestra. Gazetta del tiratori delle guardie nazionali et del ginnastici italiani. Torino, Candaletti.

L'educatore popolare. Organo settimanile della società ginnastica napolitana.

Ginnastica educativa. Società ginnastica di Torino. P. l. redazione: F. Valletti.

Mente sana in corpore sano. Red. Gregorio Drachichio. Trieste.

In Amerika hat das Turnwesen durch die eingewanderten Deutschen eine große Verbreitung erhalten, namentlich durch die Turnvereine. Turn- und Feuerlöschwesen stehen hier meist in genauer Verbindung. Aus einer zu Cincinnati erscheinenden Turnzeitung, herausgegeben vom Turnerbund von Nordamerika, ist zu ersehen, daß hier der Zusammenhang mit dem deutschen Turnwesen festgehalten wird. Man ist auch in Amerika darauf aus, ein natur- und vernunftmäßiges Turnen zu verbreiten. Namentlich hat man sich auch hier von der Bedeutung der Freiübungen überzeugt.

Auf eine bedeutende turnhistorische Schrift sei noch am Schlusse dieses Abschnittes hingewiesen:

Die Leibesübungen. Eine Darstellung des Werdens und Wesens der Turnkunst in ihrer pädagogischen und culturhistorischen Bedeutung von Dr. Fr. A. Lange. Gotha, Besser 1863. (1½ M.)

Zweiter Abschnitt.

Das Turnen nach seiner Bedeutung im Allgemeinen und im Besonderen, nach seinen verschiedenartigen Zwecken und nach seinen hauptsächlichsten Gesetzen.

Der Werth des Turnens als methodische, nach bestimmten Regeln durchgeführte Uebung aller Leibeskräfte gründet sich zunächst auf ein allbekanntes Naturgesetz, wonach der Menschenleib zu seiner Erhaltung und zu einem gesunden Leben der fortdauernden Thätigkeit und Bewegung bedarf, wie das schon der alte Schriftsteller Plempius mit den Worten ausdrückte: „So wie ein fließendes Gewässer rein bleibt, ein stillstehendes aber verdirbt, ebenso erhält die Uebung unsere Körper bei Gesundheit; Trägheit und Unthätigkeit hingegen wird ihnen eine Quelle des Verderbens und der Krankheiten“.

Von der Richtigkeit dieses Satzes überzeugt uns schon die äußere fast durchweg gesunde und kräftige Erscheinung derjenigen Leute, die durch ihren Beruf Veranlassung zu energischer Muskelarbeit und Leibesübung haben, wie Landleute, Jäger, Schiffer u. A., während Bureaubeamte, Gelehrte, viele Gewerbtreibende und Solche, welche von der erkräftigenden Leibesübung ausgeschlossen sind, den Gegensatz mit allerlei ihnen anhaftenden krankhaften Zuständen bilden.

Sodann überzeugt uns die Wissenschaft von der Wichtigkeit kunstmäßiger gymnastischer Uebungen. Diese weist uns hin auf die Bedeutung des Muskelsystems, welches jede Leibesbewegung vermittelt, als rothes Fleisch das Knochengerüst des menschlichen Körpers umgiebt und für den gesammten Lebensproceß desselben von größtem Einflusse ist.

Es bestehen die Muskeln aus unzähligen Fäserchen, welche sich an die Knochen anheften und sich ihrer Länge nach beträchtlich ausdehnen und zusammenziehen können. Gewöhnlich sind

die Muskeln der symmetrischen Anordnung des Skelettes entsprechend paarig vorhanden, und setzen sich an die Knochen in der Weise an, daß sie wie Hebel wirken. Die Energie der Bewegung hängt von der Fähigkeit der Muskeln ab, sich schnell auszudehnen und zusammenzuziehen, wozu häufige Uebung wesentlich beiträgt. Inwiefern die kräftige Ausbildung der gesammten Muskulatur auf das Aeußere, wie auf die wichtigsten Thätigkeiten des menschlichen Körpers wirke, mag aus Folgendem erhellen.

Auf den äußeren Aufbau des Körpers, dessen Ebenmäßigkeit und Kräftigkeit bekanntlich durch das Knochengerüst und seine einzelnen Theile wesentlich mit bestimmt wird, hat das Turnen einen unleugbaren Einfluß. Nur ein ausgewirktes kräftiges Knochensystem wird auch eine kräftige und schöne Menschengestalt zur Erscheinung bringen. Und darauf hat das Turnen deshalb Einfluß, weil die Stärke der Knochen von der Muskelbewegung abhängt. Leute, welche der Muskelbewegung entwöhnt sind, haben einen leichten und schwachen Knochenbau, was sich auch äußerlich meist in einer hinfälligen und schlotterigen Haltung kundgiebt, häufig auch Knochenverschiebungen und Verunstaltungen des Körpers zur Folge hat. Besonders wichtig ist es, daß das Rückgrat eine feste und gerade Bildung habe, was am sichersten durch die Uebung der Rückenmuskeln und die turnerische Ausbildung der oberen Gliedmaßen erreicht wird, worauf namentlich die Geräthübungen einwirken.

Eine feste Haltung des Körpers und ein kraftvoller Gang hängen wesentlich von der vollen Entwickelung der Hüft- und Beckenknochen ab, die durch tüchtige Bewegung der unteren Gliedmaßen gefördert wird, wie das beim Turnen die Geh-, Lauf- und Springübungen unterstützen. Die alten Griechen erkannten schon am Gange, ob Jemand Gymnastik getrieben.

Die gehörige Ausweitung und Wölbung des Skelettes in der Brustkorbgegend ist deshalb so wichtig, weil damit so vielen Krankheitszuständen der Lungen und des Herzens vorgebeugt wird, deren Entstehung sich meistens von einem zu engen Bau der Brusthöhle herleiten läßt. Die Turnkunst besitzt vortreffliche

Uebungen, um die normale und gesundheitsgemäße Wölbung des Brustkastens zu fördern.

Die Anatomen erkennen sofort am Knochen: ob sein früherer Inhaber muskelschwach oder muskelstark war. Der Turnlehrer Elias vermachte sein Skelett dem Museum seiner Vaterstadt Bern, damit man daran sehen könne: wie die Turnübungen vortheilhaft auf die Ausbildung des Knochensystems wirken. Da überdies die Physiologie den Satz bestätigt, daß die Knochen einer Aus- und Zubildung in dem Grade fähig sind, als die sich daran heftenden Muskeln geübt werden, so müssen Ebenmaß, Kraft und Schönheit des Körpers durch geordnete Turnübungen wesentlich gewinnen, wie das ja auch die Pracht der gymnastisch geschulten griechischen Körper bestätigt, deren marmorne Abbilder uns noch heute erfreuen.

Doch das Skelett bedingt nur den äußeren Aufbau des Körpers und bietet die Ansatzpunkte für die weicheren Theile und edleren Organe, die für den Lebensproceß die größte Wichtigkeit haben und von dem Muskelsysteme aus die heilsamste Anregung erhalten.

Die Grundbedingung alles Lebens besteht in der Wiedererzeugung und Aneignung neuer organischer Bestandtheile an Stelle der verbrauchten oder untauglich gewordenen. Die Lebensenergie hinsichtlich dieser Aus- und Umbildung steigert sich, je lebendiger der Stoffwechsel im einzelnen Organe wie im ganzen Körper vor sich geht. Die dafür wichtigsten Functionen sind: der Blutumlauf, die Ernährung und die Athmung, mit denen das Turnen in inniger Wechselbeziehung steht.

Bei jedem ordentlichen Turnen schlägt das Herz kräftiger, so daß der ganze Kreislauf des Blutes in den Adern beschleunigt und damit zugleich den sogenannten Stockungen des Blutes im Unterleibe, namentlich im Pfortadersystem, den Hämorrhoidalzuständen, den Anschwellungen der Leber u. dergl. vorgebeugt wird.

Nächst dieser mechanischen Wirkung des Turnens auf die Circulation des Blutes ist auch der chemisch belebende Einfluß der regelmäßigen Muskelübung auf die gesunde Beschaffenheit desselben von Wichtigkeit. Das Blut liefert das Material zur

Bildung und Erhaltung sämmtlicher Körpertheile und es ist sehr wichtig, daß dasselbe gesund sei, d. h. die ihm nothwendigen Bestandtheile (Blutroth, Eiweiß- und Faserstoff) im richtigen Verhältnisse habe, damit daraus eine gesunde und kräftige Bildung und Ernährung des Körpers hervorgehen kann.

Mehrere Krankheitserscheinungen rühren von einer fehlerhaften Blutmischung her; z. B. die Blutarmuth und Bleichsucht, die damit zusammenhängen, daß dem Blut die ihm nothwendigen Eisenbestandtheile fehlen. Dadurch, daß beim Turnen das Blut in raschere Bewegung kommt, wird zugleich die Aufnahme brauchbarer wie die Ausscheidung unbrauchbarer Stoffe vermittelt, so daß durch diesen lebendigen Stoffumsatz das Blut selbst an Güte seiner inneren Bestandtheile gewinnt. Es steht darum physiologisch der Satz fest, daß ein durch Turnen tüchtig ausgearbeitetes Muskelsystem für die Erzeugung eines kräftigen und an Blutkörpern reichen Blutes eine Hauptbedingung im menschlichen Organismus ist.

Dem Blute werden seine Bestandtheile durch den Verdauungsproceß zugeführt, der durch Turnübungen wesentlich gefördert wird, wie das ein Jeder an dem kräftigen Appetite merken kann, der sich nach körperlicher Anstrengung einzustellen pflegt. Alle Nahrungsstoffe, welche durch den Verdauungsproceß aus den Speisen gezogen und dem Blute zugeführt werden, erhalten ihre Lebensfähigkeit erst durch den Athmungsproceß, indem sie durch Aufnahme von Sauerstoff zu dem brauchbaren Material entwickelt werden, aus dem der Körper seinen Aufbau bewirkt. Die ausgiebige Thätigkeit der Lungen, dieser eigentlichen Werkstätten der Blutbildung, ist deshalb so wichtig, weil sich das Blut hier nach jedem Umlaufe durch die Adern erfrischt und verjüngt, und mit neuer Kraft versieht, um sodann belebend und ernährend allen Theilen und Geweben zuzuströmen. Wenn nun mit jeder Turnübung eine Beschleunigung des Athemholens verbunden ist, so wird das auch die Lungen selbst stärken, indem diese zur normalen Thätigkeit angeregt werden und der Blutumlauf in ihnen also gefördert wird, daß einer Absetzung der bekannten Tuberkeln oder einer Verbildung des Lungengewebes, woraus

gefährliche Krankheiten entstehen, vorgebeugt werden kann. Mit einer ausgiebigen und energischen Thätigkeit der Lungen hängen auch jene Ausscheidungen zusammen, durch welche die unbrauchbaren Stoffe mit Hülfe des eingeathmeten Sauerstoffes zersetzt und in das Blut aufgenommen, dann aber durch die Haut (als Schweiß), durch die Nieren, durch Lunge und Leber ganz aus dem Körper entfernt werden. Es braucht hier nur daran erinnert zu werden, daß bei dem Turnen die Haut sich stärker röthet, wärmer, praller und elastischer wird, namentlich wenn es in freier Luft geschieht, sodaß hierin ein vorbeugendes Mittel gegen alle die Krankheiten zu erblicken ist, die aus unterdrückter Hautthätigkeit entstehen.

Doch alle die vom Turnen hergeleiteten Einwirkungen erhalten ihre Anregung erst durch eine besondere Kraft, welche von dem Organ des Willens, dem Gehirn, ausgeht. Jede willkürliche Bewegung beruht immer und überall auf einer lebendigen Wechselwirkung mit den Nerven oder auf dem Einflusse der sogenannten Innervationsströmungen, die fortwährend vom Gehirn und Rückenmark aus sich den Muskeln mittheilen und mit Schnelligkeit wieder auf jene Centralorgane zurückwirken. Ein Muskel verliert sofort seine Fähigkeit, sich zusammenzuziehen, wenn der zu ihm gehende motorische Nerv durchschnitten wird, weil dadurch der Zusammenhang mit dem Gehirn aufgehoben ist. Dieses Nervenfluidum bringt eine fortwährende Spannung der Muskulatur zuwege (Tonus) und ist wie ein elektrisches Telegraphennetz dergestalt über den ganzen Körper verbreitet, daß sich die entgegenwirkenden Muskeln (die Beuger und Strecker) stets das Gegengewicht halten. Sowie aber durch den Willenseinfluß die Innervation auf einer Seite verstärkt wird, so erfolgt eine Zusammenziehung. Wie auf einem Clavier greift der Wille in die Tasten des Gehirns und der Effect ist eine Bewegung. Von der schnellen und sicheren Wirkung dieses Nervenreizes hängt die Gewandtheit des Einzelnen ab, denn je häufiger der Wille arbeitet, desto präciser, schneller und leichter wird die Bewegung sein. Das richtige Vonstattengehen dieser Nervenströmungen ist für das gesunde Leben des Einzelnen von großer

Bedeutung. Die Turnübungen helfen dazu mit, indem sie dafür sorgen, daß sich das Nervenfluidum nicht etwa in bestimmten Organen festsetzt, sondern sich allgemein über den ganzen Körper vertheilt. Beim Mangel an Bewegung erfolgt bekanntlich sehr oft eine krankhafte Anhäufung des Nervenfluidums, d. i. krankhafte Reizbarkeit innerer Theile, namentlich in der Unterleibs- und Brustgegend, die sich in Gemüthsverstimmung, Verdrossenheit, Abspannung, Hypochondrie u. dergl. ausdrückt. Durch das Turnen aber wird der sogenannte Entlastungsproceß gefördert, indem dadurch eine wohlthätige Ableitung von den Mittelpunkten des Nervensystems nach allen Körpertheilen hin hergestellt wird. Man drückt sich auch so aus, daß das Gehirn durch Turnübungen in Folge der ableitenden Anregung seiner Willensthätigkeit vom psychischen Drucke entlastet werde. Dieser durch das Turnen geförderte Ableitungsproceß stellt ein angenehmes Gefühl des Wohlseins und der allgemeinen Erleichterung her und daraus ist die heitere und frische Seelenstimmung zu erklären, die sich meist bei Turnern vorfindet, während die von der Bewegung ausgeschlossenen Leute oft genug ein griesgrämiges Gesicht und ein mürrisches Wesen zeigen. Da so das Nervensystem beim Turnen in die heilsamste Thätigkeit versetzt, auch die Bildung neuer Nervensubstanz gefördert wird, so muß die Behauptung, die Leibesübung sei das alleinige Stärkungs- und Abhärtungsmittel für die Nerven, als physiologisch begründet angesehen werden.

Durch das Nervensystem wird der Zusammenhang zwischen Leib und Seele vermittelt, und insofern die Turnübungen geeignet sind, diese beiden Bestandtheile des menschlichen Organismus zu einem Ganzen auf's Innigste zu verbinden, tritt damit die ethische oder sittliche Bedeutung des Turnens hervor.

Die Natur hat den Menschen für die Freiheit, d. h. für die vollständige Selbständigkeit des Wirkens bestimmt, zu welchem Zwecke er vollständig Herr seiner selbst sein muß. Diese Freiheit hat zunächst jeder Einzelne an sich darzustellen, indem er sich in seinem Körper ein fügsames Organ seines Willens schafft, damit derselbe in jeder Beziehung des sittlichen Lebens zum Diener und

Träger des ihm innewohnenden Geistes werde. Diese Aufgabe ist für den Menschen nicht so leicht. Für die Meisten ist der Leib wie eine noch uneingenommene Feste, in deren Besitz sie sich erst zu setzen haben, weil sie ihn meist noch gar nicht oder nur zum geringsten Theile beherrschen. Nur durch allseitige Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes, wie sie das Turnen veranlaßt, wird der Mensch zum gebietenden Herrn über seinen Leib, welcher ihm um so treuere Dienste leistet, je vollständiger er zur Entwickelung über seine Kräfte gekommen ist, und je unabhängiger er sich von äußeren Einflüssen machte. Die Regelung und Stärkung der Willensthätigkeit ist eine wesentliche Aufgabe der cultivirenden Seelenpflege, und da das beim Turnen gekräftigte Muskelleben der physische Träger der Thatkraft ist, so ist einem Jeden der Weg angezeigt, auf dem er zu jener Selbständigkeit, zu jenem entschlossenen Muthe, zu jener Stärke, Gewandtheit und Ausdauer und zu alle den herrlichen Eigenschaften eines freien Mannes im vollsten Sinne des Wortes gelangen kann, wodurch er befähigt wird, sich selbst, seinen Mitmenschen oder seinem Vaterlande die wichtigsten Dienste zu leisten.

1. Welche Arten des Turnens unterscheidet man in Hinsicht auf die Anwendung desselben?

Je nach den besonderen Absichten, die man bei Anwendung der Leibesübungen verfolgt, unterscheiden sich folgende Arten des Turnens:

1. Das **pädagogische Turnen** (Schulturnen) verfolgt die Entwickelung des jugendlichen Körpers mit ausgesprochener diätetisch-erzieherischer Bedeutung zur höchsten Kraft und Energie. Es nimmt dasselbe Rücksicht auf den noch in der Entwickelung stehenden Organismus, und im Hinblick auf den Zweck, den Körper dem Willen zu unterwerfen, erhält es durchweg seinen erzieherischen Charakter, indem es nach einer bestimmten Methode getrieben wird, die namentlich die allgemein bildende Seite der Turnübungen hervorhebt. Als besonderer Zweig des pädagogischen Turnens hat sich das Mädchenturnen (weibliche Gymnastik) ausgebildet, indem weibliche Organisation, weibliches

Wesen und weibliche Sitte eine besondere Gestaltung und Behandlung der Leibesübungen verlangen. „Die echte Gymnastik blieb für Jung und Alt einzig die pädagogische", sagt GutsMuths, und es reiht sich dem Schulturnen ganz naturgemäß auch das Turnen Erwachsener an, indem nach den Schuljahren auch für den reiferen Mann das Turnen ein tiefgefühltes und bleibendes Bedürfniß der späteren Jahre bleiben soll, damit sich ein Jeder dadurch gesund und rüstig erhalte. In dem sogenannten Vereinsturnen tritt das Turnwesen ebenfalls als Sache der allgemeinen Menschenbildung auf und erhält hier eine gesellschaftliche Ordnung bald nach gesundheitlichen, bald nach nationalen Tendenzen, jenachdem es dem Einzelnen Hülfe gewähren soll, oder die Selbständigkeit eines ganzen Volkes zu begründen hat.

2. Das **Heilturnen** (Heilgymnastik, medicinische Gymnastik, Orthopädie) gründet sich auf den Satz, daß körperliche Fehler und Leiden, die ihren Entstehungsgrund im Mangel an hinreichender Leibesbewegung haben, nun auch durch systematische Leibesübungen geheilt oder gelindert werden können. Es ist darum diese Curart besonders am Platze bei Lungen-, Unterleibs-, Nerven-, Muskel-, Gelenk- und Knochenkrankheiten und namentlich bei Verbildungen des Skelettes, wozu die häufigen Rückgratsverkrümmungen gehören.

Schon Hippokrates und Galenus, die größten Aerzte des Alterthums, hoben die Heilkraft der Gymnastik hervor; Asklepiades und Celsius trieben schon förmliche Heilgymnastik. Die Schriften von Mercurialis: „de arte gymnastica. Amsterdam 1572", von Fuller: „medicina gymnastica. London 1705" und von Tissot: „Medicinische und chirurgische Gymnastik. Leipzig, 1782" legen die Bestrebungen auf diesem Gebiete bis zur GutsMuths'schen Zeit dar. Als sich in neuerer Zeit die von Mangel an Leibesübung herrührenden Krankheitserscheinungen steigerten, mußte auch die Medicin die Gymnastik als wichtiges Diäteticum benutzen, so daß das Heilturnen immer größere Verbreitung und Ausbildung erhielt. Dr. D. G. M. Schreber (geb. 1808, † 10. Nov. 1861) machte sich als Vorsteher einer heilgymnastisch-orthopädischen Anstalt in Leipzig

besonders um das Heilturnen verdient und bearbeitete den Gegenstand in folgenden Schriften:

Das Turnen vom ärztlichen Standpunkte aus. Leipzig, 1843. (1 M.)
Kinesiatrik oder die gymnastische Heilmethode. Ebend. 1852. (6 M.)
System der ärztlichen Zimmergymnastik. Ebend. 1855. (3 M.)

Auch Prof. Dr. E. Richter in Dresden war für das Heilturnen sehr thätig; in seinem „Organon der physiologischen Therapie. Leipzig 1850“ ist der Abschnitt: „gymnastische Curen“ besonders wichtig, wie auch seine „Berichte über die neuere Heilgymnastik“ in Schmidt's medicin. Jahrbüchern ein reiches Material liefern. Eine vortreffliche Würdigung der gymnastischen Heilmethode giebt die Schrift: „Die neuere Gymnastik und deren therapeutische Bedeutung. Von Dr. H. Meyer. Zürich 1857“.

3. Das **Wehrturnen** (oder die militärische Gymnastik) zur Ausbildung des Soldaten stimmt der Hauptsache nach mit dem pädagogischen Turnen in dem Zwecke zusammen, den Wehrmann zum freiesten Gebrauche seiner Leibeskräfte zu bringen; doch scheidet es sich dadurch aus, daß sich die turnerische Ausbildung theils auf die Waffenführung, theils auf Vorkommnisse beim Feld- und Kriegsdienste bezieht.

GutsMuths stellte eine Viertheilung der Gymnastik auf, indem er außer den genannten Arten derselben auch noch die athletische Gymnastik „zum festlichen Schauspiel“ nennt. Von Seiten der schwedischen Turnschule ist als vierte Hauptart die ästhetische Gymnastik aufgestellt worden, bei welcher der Mensch als ein lebendiges schönes Kunstwerk erscheint, „dessen Idee aus der Erscheinung hervorleuchtet und so Gegenstand der ästhetischen Anschauung wird“. Insofern aber die gesammte Gymnastik den menschlichen Organismus zur Darstellung seiner natürlichen Einheit bringen soll und überall volle Harmonie der Bewegung fordern muß, wobei das ästhetische Element nur einen Gesichtspunkt, aber keine Art abgiebt, muß die Aufstellung der ästhetischen Gymnastik als Hauptart unzulässig erscheinen. Wohl aber muß die pädagogische Gymnastik das ästhetische Element betonen und ihre Bewegungsformen zu förmlichen

Kunstgebilden gestalten, wie sie das ja z. B. in ihren turnerischen Reigen auch deutlich genug ausgeprägt hat.

2. Welches sind die Hauptgattungen der Turnübungen?

Die Turnkunst unterscheidet gewisse Hauptgattungen von Leibesübungen, mit deren Hülfe sie die Turnbildung verfolgt: die Freiübungen — die Ordnungsübungen — die Uebungen mit Handgeräthen und die Gerüst- oder Geräthübungen.

Das Turnen in den Freiübungen wird ohne Zuhülfenahme von künstlichen Vorrichtungen nur nach der Bewegungsfähigkeit des Körpers in den gewöhnlichen Zuständen des Stehens, Gehens, Laufens, Hüpfens und Drehens geordnet. Für den Zweck der gemeinsamen und gleichzeitigen turnerischen Bethätigung ganzer Schulclassen oder größerer Turngesellschaften ist das geordnete Verhalten des Einzelnen zur Gesammtheit von Wichtigkeit. Dafür treten die turnerischen Ordnungsübungen ein, mit deren Hülfe der Einzelne sich gewöhnt, sich in verschiedenen Aufstellungen und dem mannigfachen Wechsel derselben leicht zurechtzufinden und bei Ausführung der Turnübungen, namentlich der Freiübungen, sich als Glied eines größeren Ganzen zu fühlen und unterzuordnen. Das Turnen mit Handgeräthen, unter denen Hanteln, Stäbe, Schwungseile und andere tragbare und leicht zu handhabende Hülfsmittel zu verstehen sind, stellt eine Bewegung von Lasten oder mit erschwerenden Hülfsmitteln her, um eine Steigerung der Muskelthätigkeit zu bewirken. Beim Turnen in den Geräthübungen giebt der Turner den Stand auf dem ebenen Boden auf, um feststehende über dem Boden erhabene Stützflächen mit den Armen, Händen oder Beinen zu erfassen und so den Körper in ungewöhnliche Lagen zu bringen, in denen er mit Hülfe seiner eigenen Muskelkraft seine Schwerfälligkeit und Schlaffheit überwinden kann. Stellt sich dem Turner zur Stärkung seiner eigenen Kraft die Kraft eines oder mehrerer seiner Mitturner entgegen, so entstehen die sogenannten Widerstandsbewegungen, welche in neuerer Zeit als Mittel der Muskelkräftigung angewendet

werden. Jenen Hauptgattungen des systematischen Turnens schließen sich einige verwandte Leibesübungen an, welche die Turnzwecke fördern: z. B. das Schwimmen, Turnfahrten, Schlittschuhlaufen, Turnspiele und Fechten.

3. Welches sind die Bedingungen, unter denen das Turnen seinem Zwecke entspricht?

Sollen die Vortheile und Segnungen des Turnens wirklich in Erfüllung gehen, so muß es auch in der Weise benutzt werden, wonach es zur Vervollkommnung der körperlichen Organisation dient und den Menschen dadurch für eine höhere Cultur fähig macht, daß es den Muth weckt, den Charakter stählt, den Willen mit der höchsten Thatkraft ausrüstet und die Bahn zu einer fortschreitenden Vervollkommnung eröffnet. Darnach ist die Turnkunst an gewisse Naturgesetze gebunden, die ihr ebenso nothwendige diätetische Regeln vorschreiben wie die geistig-sittliche Cultur des Menschengeschlechts im Allgemeinen ihre Stellung bestimmen und ihre Maßnahmen regeln muß. Das Wesen der Turnkunst besteht darin, daß sie im Hinblick auf die höhere Bestimmung des Menschen die gegebenen Bewegungen des menschlichen Organismus principmäßig ordnet, entwickelt und zu einem harmonischen Ganzen von innerer und äußerer Zweckgemäßheit verarbeitet. Nach dieser Aufgabe ist das Turnen ebenso eine Wissenschaft, welche mit Rücksicht auf die Beschaffenheit der menschlichen Organisation die natürliche Ordnung und Folge der Leibesbewegungen lehrt, wie eine Kunst, die den Leib zu allerlei Brauchfertigkeit, Kraft und Schönheit harmonisch ausbildet.

Je weniger die Turnkunst ihre wissenschaftliche Begründung vernachlässigt, desto mehr wird sie sich zu einer schönen Brauch- und Lebenskunst gestalten. Jeder einzelne Turner muß an sich selbst sowohl in geistiger als leiblicher Beziehung die volle Harmonie aller menschlichen Kräfte darstellen. Dieses Gesetz der harmonischen Darstellung soll jede einzelne Turnübung, jede methodische Stufenfolge von Uebungen, wie das ganze Turnwesen durchdringen.

Wenn sich so die Turnkunst als Kunst im höheren Sinne des Wortes begreift und sich den Aufgaben der geistig-sittlichen Cultur unterordnet, wird sie auch vor all den Entartungen bewahrt bleiben, die aus einer isolirten Stellung und einseitigen Auffassung der Leibesübungen hervorgehen müssen. Denn wenn die Turnkunst nur darauf ausginge, eine rohe Körperkraft hervorzubringen, die unvermeidlich in Verwilderung des Gemüthes umschlagen muß, so würde der Turnplatz bald in eine Athletenschule ausarten, deren Unhaltbarkeit schon die antike Gymnastik darlegte. Nicht die Stärke des Rosses, die Schnelligkeit des Hirsches oder die ungeschlachte Kraft des Wilden bilden das Ziel einer gebildeten Turnkunst, sondern ihre Beziehungen zu den geistigen Interessen und Aufgaben des Menschengeschlechts geben ihr Maß und Vorschrift. Nicht mit Unrecht hat man deshalb gesagt, daß das Turnen, als Selbstzweck betrieben, ein Götzendienst sei und überall, wo es als solcher auftrete, zu Verirrungen führen werde. Betrachtet man unter diesem Gesichtspunkte jene Kraft- und Schaustücke oder turnerischen Kunststücke, mit deren Vorführung man namentlich in Turnvereinen und bei sogen. Schauturnen so häufig bemüht ist, den Leuten eine Anschauung von den Leistungen des Turnens zu geben, so wäre es zu rigoristisch, die Turnstücke, welche für die Turner immer etwas Anziehendes behalten werden, als „Narrenspiele" abzufertigen. Stimmen wir darum auch mehr mit GutsMuths überein, der da sagte: „Sollte sich etwas Künstliches eindrängen, so suchen wir es nicht, setzen nichts darauf, doch stoßen wir es nicht zurück, wenn es nichts Naturwidriges enthält", so bleibt es doch die Aufgabe einer gebildeten Turnkunst, das Nothwendige, Nützliche und Schöne innerhalb ihres Uebungskreises zu pflegen und die Gesetze zu beachten, welche in der Sache selbst liegen. Ein wohlgeschulter und harmonisch durchgebildeter Turner wird immer einen günstigeren Eindruck machen, als einer, der sich nur auf Jongleurstücke legt. Jener wird überall Ruhe, Sicherheit und vollkommene Selbstbeherrschung an den Tag legen, während dieser ein eckiges, plumpes, unruhiges und unsicheres Wesen in seinen turnerischen Leistungen zur Schau trägt. Mit der

Forderung, daß in jeder Turnübung die gewonnene Gleichkraft des ganzen Organismus hervortrete, werden die Turner von selbst auch darauf kommen, das Einfache, Nützliche und Schöne dem Complicirten, Unnützen und Häßlichen vorzuziehen.

Aus dieser Auffassung des Turnens ergeben sich auch die allgemeineren und besonderen diätetischen Regeln desselben. Es ist die Turnkunst an jenes allgemeine Lebensgesetz gebunden, wonach nur ein allmählicher Fortgang von den kleinsten Anfängen bis zur höchsten Stufe der Ausbildung aller Körperkräfte statthaft ist.

Jede übermäßige Muskelanstrengung wirkt verderblich, denn die Muskeln werden dadurch in einen schmerzhaften, halb entzündlichen Zustand versetzt, wobei der schnelle und zu kräftige Stoffwechsel und Blutumlauf Congestionen, entzündliche Fieber und selbst Entzündung der Lungen, des Herzens oder der Hauptschlagader veranlassen kann. Bei fortgesetzter übermäßiger Anstrengung muß das Gleichgewicht zwischen Stoffverbrauch im Organismus und der Umbildung neuer Stoffe gestört werden, so daß eine Abmagerung des Körpers eintritt, die Muskelfasern starr und knorpelig werden und andere krankhafte Zustände sich einstellen. Eine übertriebene oder einseitige Muskelanstrengung hat überdies auch häufig Mißbildungen einzelner Körpertheile zur Folge. Anfänger im Turnen, ältere und schwächliche Personen müssen darum besonders auf eine methodisch fortschreitende Uebung ihrer Körperkräfte bedacht sein.

Ein eigentliches Turnen wird nicht gut vor dem 8. Lebensjahre statthaft sein, weil da erst eine festere Bildung des Organismus eintritt. Damit ist nicht gemeint, als sollten Kinder unter 8 Jahren noch gar keine Leibesübungen treiben; denn bekanntlich ist in Kindergärten oder sonstwo schon für die Altersstufe vom zartesten Kindesalter mit Erfolg auch eine Uebung der Leibeskräfte im Gange. Natürlich bedarf aber hier die physische Lebenskraft noch besonderer Schonung; die Leibesübung ist hier mehr auf die Gewandtheit zu richten, als auf Kraft und Stärke. Das gilt auch noch für die Altersstufe vom 8.—10. Jahre, für welche das Turnen noch mehr in die

Form des Spieles einzukleiden ist. Leichtere Freiübungen, Schritt- und Sprungarten, die Stabübungen, die Springübungen am großen Schwungseil, Streckübungen an der Hangschaukel und die einfacheren Turnspiele bilden den Stoff für das Turnen dieser Altersstufe. Auf der Stufe vom 10.—12. Jahre werden die Frei- und Ordnungsübungen schon schwieriger und zusammengesetzter. Die verschiedenen Arten des Weit-, Hoch- und Tiefspringens und des Sturmsprunges treten hinzu, wie auch von den Gerüstübungen alle die Uebungen im Streckhange am Reck, am Stangengerüst, an der wagerechten Leiter und am Rundlauf, die Kletterübungen an den Tauen und die Uebungen im Streckstütz am Barren hinzukommen. Auf der Stufe vom 12.—14. Jahre kann, namentlich wenn die Turnbildung schon vorher gleichmäßig verfolgt wurde, mit alle den verschiedenen Turnübungen zum Schwereren übergegangen werden. Doch ist hier auf eine körperliche Entwickelungsperiode besondere Rücksicht zu nehmen, die sich in der sogenannten Pubertätszeit zeigt. Hier wendet sich die körperliche Ausbildung vorwiegend den edleren inneren Organen zu, so daß das Muskelsystem eine vorübergehende Erschlaffung zeigt. Wenn das Turnen in dieser Entwickelungsperiode auch nicht eingestellt werden darf, so ist doch darauf durch eine mäßige Benutzung der turnerischen Hülfsmittel Rücksicht zu nehmen; namentlich ist eine übermäßige Anstrengung der Brustorgane bei angreifenden Knickstütz- und Klimmhangübungen, oder mit Laufübungen, zu vermeiden. Nachdem diese Periode überstanden, kann etwa vom 15. oder 16. Jahre ab eine unbeschränktere und freiere Benutzung der Turnübungen eintreten, und zwar dann um so mehr, wenn eine sorgfältige systematische turnerische Ausbildung vorherging. Für das reifere Jünglingsalter kommen die Uebungen im Stabspringen, im Sturm- und Wettlauf, am Barren und Reck, im Voltigiren u. dergl. in umfänglicher Weise zur Anwendung.

Erwachsene Turner, welche der Leibesübung entwöhnt waren, mögen ihren Körper erst mit gelinderen Bewegungen turnfähig machen; denn schon Viele, welche nach längerer Körperruhe ohne Weiteres sich an durchgreifende und schwierige

Turnübungen machten, sind dadurch wieder vom Turnen abgeschreckt worden, weil sie sich allerlei Beschwerden, wie Muskel- und Kopfschmerz u. dergl., zuzogen. Naturgemäß ist es, sich bei Uebung der Leibeskräfte zunächst mit einem kleinen Gewinne zu begnügen, um so die Kräfte allmählich und um so sicherer zu steigern oder im Gange zu erhalten.

Man muß in jeder Turnzeit darauf bedacht sein, eine gleichmäßige Betheiligung aller Glieder und Organe des Körpers herbeizuführen. Es weist die körperliche Organisation darauf hin, daß namentlich die Hang- und Stemmkraft der Arme, wie die Sprungkraft der Beine, durchgreifend geübt werden. Darum wird man wohlthun, zunächst durch Freiübungen den ganzen Körper zu schmeidigen, worauf dann je nach dem Bedürfnisse einige schwächer oder stärker wirkende Hangübungen am Reck und überhaupt an den Hanggeräthen folgen, mit denen die Stemm- oder Stützübungen am Barren oder Voltigirbock und einige Springübungen in angemessene Verbindung gesetzt werden. Turner, welche nur Stemmübungen am Barren vornehmen, erhalten bekanntlich mit der Zeit eine auffallend gedrungene und gebückte Haltung. Prof. Bock leitet Mißgestaltungen des Körpers davon her, wenn nur gewisse und nicht alle Muskelgruppen desselben richtig gebraucht werden; die breitschulterigen, dünnbeinigen (Barren-) Turner, sowie die dickbeinigen und schmalbrüstigen Tänzerinnen beweisen ihm dies.

Ein hastiges und anhaltendes Turnen ist nicht gut; man schalte zwischen den Bewegungen, namentlich den angreifenden, angemessene Pausen ein. Auf Uebungen, welche die Athmungsorgane bedeutend anstrengen, lasse man gelindere folgen. Daß bei eintretender Erhitzung, wie das Turnen sie wohl veranlaßt, der Turner sich nicht ruhig hinstellt und Erkältungen aussetzt, sondern sich durch Auf- und Abgehen oder Anlegen der Oberkleider abkühlt, lehrt eine gewöhnliche Lebensregel. Dafür ist auch die Beschaffenheit der Turnkleidung wichtig, die bequem und leicht sein muß; die gebräuchliche von grauer Leinwand und Drell ist der von Tuch oder halbwollenen Stoffen vorzuziehen. Essen und Trinken fällt während des Turnens weg;

auch hält man es für rathsam, daß vor dem Turnen dem Bedürfnisse der gewöhnlichen Ausleerungen genügt werde.

Ebenso ist es räthlich, die Turnübungen 2—3 Stunden nach dem Essen, wo die Verdauung völlig beendet ist, vorzunehmen. Unmittelbar vor dem Essen zu turnen ist deshalb nicht gut, weil die starke Muskel- und Nervenaufregung erfahrungsgemäß den Appetit verscheucht, der sich aber um so sicherer 2—3 Viertelstunden nach dem Turnen einstellt.

Was die Zeit für das Turnen anlangt, so ist zu bemerken, daß es unbedenklich zu jeder Tageszeit getrieben werden kann, welche nicht durch die Verdauung in Anspruch genommen wird. Doch ist es für diejenigen, welche durch ihren Beruf auf Geistesarbeit angewiesen sind, gerathener, am frühen Morgen anstrengende Turnübungen zu vermeiden, „weil diese die zum Denken erforderliche Spannkraft des Nervensystems vom Gehirn ableiten und dadurch ersteres ungemein erschweren. Indeß giebt es einige Turnübungen, welche, am Morgen vorgenommen, eine zuweilen nach dem Schlafe zurückbleibende Trägheit verscheuchen und die zur Geistesarbeit erforderliche aufgeweckte Munterkeit befördern" (Ideler).

4. Welche Hauptausgangsstellungen unterscheidet man beim Turnen?

Die kunstgemäße Leibesübung, gleichviel ob für pädagogische oder Heilzwecke, unterscheidet 6 Ausgangsstellungen oder Lagen des Körpers, die ihre Eigenthümlichkeiten haben und auf die eigentlich alle Turnübungen zurückzuführen sind, so mannigfaltig und verschiedenartig verbunden sie auch auftreten mögen.

1. Bei der stehenden Haltung, oder der den Freiübungen zu Grunde liegenden Grundstellung, tritt, wenn sie, wie früher angedeutet wurde, ordentlich eingenommen wird, eine Anspannung sehr vieler Muskeln ein; namentlich sind die Streckmuskeln des Halses und des Rückens, die hinteren Schulterblattmuskeln, die Glutäen und Rollmuskeln des Oberschenkels, die Streckmuskeln des Unterschenkels und der Fußsohle in bedeutender Contraction. Aus dieser Muskelanspannung schreibt sich ein Vorherrschen des

arteriellen Blutstroms in den Beinen und Armen her, während der Venen- und Lymphfluß im Unterleibe und den Brustorganen regelmäßig und leicht vor sich geht. Zugleich müssen bei dieser allgemeinen Muskelanspannung die Nervenströmungen leicht und frei von Statten gehen.

2. Bei der knieenden Ausgangsstellung, die mehr für medicinische Zwecke Bedeutung hat, sind die Wirkungen für den Oberkörper ebenso wie bei der stehenden; nur in den Beinen ist eine stärkere arterielle Erregung vorherrschend wegen der ungewöhnlichen Stützfläche auf den Knieen, welcher Umstand des schwieriger zu behauptenden Gleichgewichts halber auch die Innervationsströmungen steigert.

3. Die sitzende Ausgangsstellung zeigt in Betreff des Oberkörpers die Erscheinungen wie bei 1 und 2; die unteren Gliedmaßen sind in Ruhe, die Bauchdecken schlaff, so daß hinsichtlich der Blutcirculation Venosität im Unterleibe vorherrschend sein wird.

4. Beim Liegen zeigt der Körper das Gegentheil vom Stehen, indem mit Ausnahme der Athmungsmuskeln alle Muskelanspannung aufgegeben ist, womit vorherrschende Venosität und Stillstand des Nervenkreislaufes zusammenhängen.

5. Der Hang (Fig. 48) setzt eine starke Betheiligung der Beuger der Hand, des Armes und der Brustmuskeln voraus, so daß in all diesen Körpertheilen ein lebhafter arterieller Blutlauf mit starkem Verbrauch von Nervenfluidum vor sich geht.

6. Der Stütz (Fig. 44, a) nimmt eine bedeutende Thätigkeit der Streckmuskeln, der Arme, der Brust und des Rückens in Anspruch, womit eine Erweiterung der Rippenwände und des Brustkorbes zusammenhängt, was auch auf eine größere Anspannung der Brustwandung wirkt, so daß alle die wohlthätigen Wirkungen in Bezug auf Innervationsströmungen und Blutcirculation eintreten müssen.

Nr. 2, 3 und 4 haben für das Krankenturnen, Nr. 1, 5 und 6 mehr für das Gesundenturnen Bedeutung.

5. Welche Methoden der Leibesübung unterscheidet man?

Die Leibesübung kann auf verschiedene Art und Weise zu Stande kommen, so daß man auch von gymnastischen Methoden sprechen kann, denen sämmtlich der Gedanke zu Grunde liegt, die Muskeln durch größere Anstrengung zu kräftigen, als sie das gewöhnliche Leben bietet. Solcher Methoden der künstlichen Leibesübung unterscheidet man folgende:

1. Die Methode der Bewegung von Lasten, womit die kräftigende Bewegung bei gewissen gewerblichen Beschäftigungen nachgeahmt wird, indem das Heben, Tragen und Bewegen von Gewichtssteinen, Hanteln, Keulen, den Jäger'schen Eisenstäben, das Ziehen von Centnergewichten an Seilen über Rollen u. dergl. dafür eintritt.

2. Die Methode der Bewegung an Gerüsten oder feststehenden Geräthen ist diejenige, welche auf den deutschen Turnplätzen eine ausgedehnte Anwendung erleidet und darin besteht, daß die Schwere des eigenen Körpers bewegt und als Last bewältigt wird, indem derselbe mit Hülfe der Arme, Hände oder Beine im Hang oder Stütz an senkrechten oder wagrechten Stütz- und Hangflächen in eine außergewöhnliche Lage über den Erdboden versetzt wird, um nun in mannigfacher Weise durch die eigene Muskelkraft zu jenen künstlichen Stützpunkten hin oder von diesen weg, auch wohl um dieselben bewegt zu werden. Die Uebungen am Reck, Barren, am Springpferde, am Klettergerüst, am Schwebebaum u. s. w. fallen unter die Kategorie dieser Methode.

3. Unter die Methode der Bewegung einer Last in größere Entfernung gehören die Uebungen des Steinstoßens, des Ball-, Ger- und Kugelwerfens und des Springens, welches letztere als ein Werfen des eigenen Körpers durch die Streckmuskeln der unteren Gliedmaßen anzusehen ist. Den Muskeln fällt hier eine größere Aufgabe damit zu, daß eine gegebene wenn auch verhältnißmäßig nicht schwere Last auf eine größere Entfernung bewegt werden soll; immer ist hierbei die aufzubietende Kraft gleich dem Product aus Last und Entfernung, woraus sich die kräftigenden Wirkungen jener Turnübungen erklären.

4. Die Leibesübung, wie sie namentlich bei den Freiübungen vorherrschend ist, würde als Methode der schnellen Bewegung zu bezeichnen sein, da hierbei den Muskeln die Aufgabe zu schnellen Zusammenziehungen zufällt. Die präcise und schnelle Einnahme gewisser Stellungen, wie die Ausführung von Bewegungen der Arme, der Beine und des Rumpfes an oder von Ort, wie sie bei den Freiübungen auf ein Commando in mannigfachen Verbindungen und Wechseln erfolgen müssen, haben ihre kräftigende Wirkung auch ohne Zuhülfenahme von Lasten.

5. Die Methode der Häufigkeit der Bewegung tritt bei solchen Leibesübungen zu Tage, bei denen ein und dieselbe Muskelthätigkeit in häufiger Wiederholung stattfindet. Eine kleine Anstrengung, oft wiederholt, kann unter Umständen denselben Werth haben, wie eine einmalige starke Anstrengung. Bei der vorstehenden Methode werden Ueberreizungen der Muskeln oder sonstige üble Folgen von gewaltsamer Anstrengung vermieden, so daß sich diese Methode für schwächliche oder ältere Leute eignet. Beim Spazierengehen, beim Dauerlauf, bei Turnfahrten und auch bei den Freiübungen kommt die Methode dieser Leibesbewegung zur Anwendung.

6. Bei der Methode des Ringens dreht es sich für den Zweck der Muskelthätigkeit um die Ueberwindung eines Widerstandes, den zwei Kräfte oder Kraftsummen gegen einander aufbieten. Der Turnende kann sich für diesen Zweck entweder mit Hülfe der Elasticität von federnden Gegenständen üben, wie an Stahlfederketten, Gummisträngen (Armstrongs) u. dergl.; oder der Widerstand wird auch durch die Muskelkraft eines anderen menschlichen Organismus geboten. Darnach gehört das eigentliche Ringen zwischen Zweien hierher, oder auch das Abwägen der Muskelkräfte Vieler, wie beim Tauziehen.

Eine besondere Art des Ringens wird auch in den sogenannten Widerstandsbewegungen der schwedischen Schule geboten, wie sie sehr instructiv beschrieben sind in dem Werke:

Die duplicirten Widerstandsbewegungen von F. R. Nitzsche. Dresden, Klemm. (4 M. 50 Pf.)

und namentlich bei der Heilgymnastik am Platze sind. Dasselbe Princip kommt sehr umfänglich zur Anwendung mit jenen Apparaten, die aus einer Zusammensetzung von elastischen Stahlfederketten bestehen und sich für Zimmergymnastik und gymnastische Cursäle eignen und zu diesem Zwecke in einigen Instituten zu Paris gebräuchlich sind, wie das die Schrift lehrt:

Manuel de gymnastique hygienique et médicale du gymnase de chambre Pichery. Paris, J. B. Ballière.

7. Im weiteren Sinne wäre auch die bekannte Methode des Elektrisirens einzelner Muskeln hierher zu rechnen, wie sie durch den Franzosen Duchenne erfunden und vervollkommnet worden, wobei die Muskelzusammenziehung nicht durch den Willen des Menschen, sondern durch den elektrischen Strom vermittelt wird, was gleichwohl denselben physiologischen Effect hat, wie die active Muskelübung. Es erhält diese Methode namentlich bei Muskellähmungen in der Heilgymnastik zweckmäßige Anwendung.

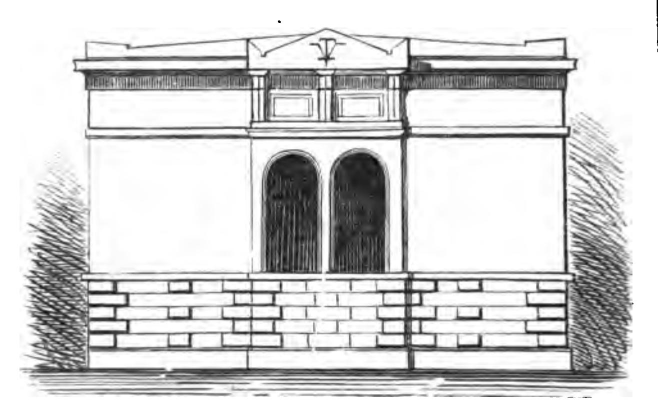
6. Welche Plätze, Räumlichkeiten und Vorrichtungen sind für das Turnen erforderlich?

Ein freier Turnplatz, der je nach der Größe der Turngesellschaft mindestens eine Ausdehnung von 45—60 Meter im Geviert haben müßte, wird keiner Turnanstalt fehlen dürfen. Es ist derselbe möglichst zu ebnen, und namentlich an den Sprungstellen mit Sand oder weichem Kies zu belegen. Wenn er an einigen Stellen mit Bäumen bestanden sein kann, um für den Sommer wohlthätigen Schatten herzustellen, so ist das ganz erwünscht.

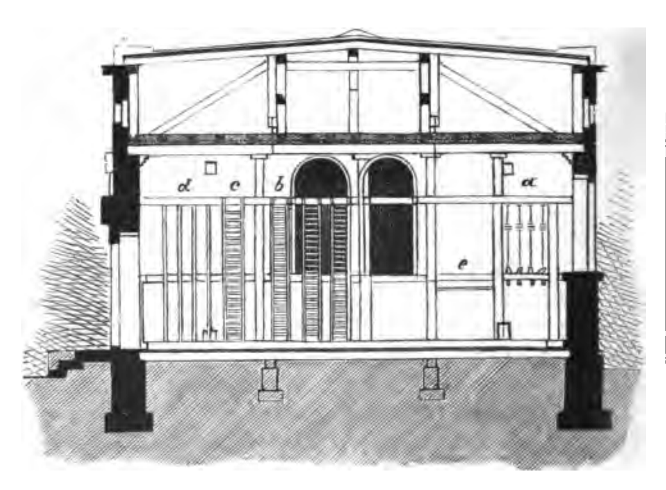
Außer einem freien Platze für die Gemeinübungen sind rings herum die erforderlichen Geräthschaften aufzustellen. Bei der Aufstellung der Turngerüste und der Anlage von Sprung- und Laufstellen ist namentlich der Sonnenstand zu berücksichtigen; den Schwebebäumen, Leitern, Springbahnen, dem Stangengerüst u. dergl. muß man eine solche Stellung geben, daß die Turner während der Uebung nicht genöthigt sind, gegen die Sonne zu sehen.

Das Turnen in freier frischer Luft ist gesunder und angenehmer, als im abgeschlossenen Raume. Dennoch sind Turnhallen oder Turnsäle unentbehrlich, damit bei schlechter Witterung und im Winter die Leibesübungen nicht unterbrochen werden. Dafür ist die zweckmäßige Anlage von Turnsälen wichtig. Turnsäle von 25 Meter Länge, 15 Meter Tiefe und 5—6 Meter Höhe haben sich für kleinere Verhältnisse immer praktisch erwiesen, sowohl für das Bedürfniß von Schulen, wie der Vereine Erwachsener. Bei größeren Verhältnissen muß man für mehr Säle sorgen. Auf einen Turner wird ein Turnraum von 4 □Meter als Minimum zu rechnen sein. Für die Freiübungen ist auf 50 Turner ein freier Raum von mindestens 152 □Meter zu beschaffen. Man hat z. B. in einem Falle es ganz praktikabel gefunden, für größere Verhältnisse einen Turnsaal von 28 1/3 Meter Länge, 17 Meter Tiefe und 6 Meter Höhe so einrichten zu lassen, daß er durch eine Brettertäfelung in zwei gleiche Hälften geschieden werden konnte, wodurch zwei größeren Abtheilungen Raum geboten wurde, gleichzeitig ungehindert neben einander zu turnen. Für festliche Gelegenheiten nahm man die verschiebbare Bretterwand weg, und man hatte nun einen einzigen großen Saalraum.

NB. Auf den nun folgenden Seiten unseres Katechismus sind die Raumverhältnisse einer Turnhalle nach Seiten- und Vorderansicht, wie nach den Grundriß- und Durchschnittsverhältnissen veranschaulicht. Die Vertheilung der Turngeräthe, namentlich soweit sie zu befestigen sind, ist gleichfalls angedeutet. Mit Rücksicht auf den Kostenpunkt sind hier in architektonischer Beziehung nur die einfachsten Verhältnisse festgehalten. Wünschenswerth bleibt es, daß der Haupteingang zur Turnhalle mit einem Vorbau versehen wird, dem man eine solche Gestalt geben kann, daß er als Garderobe dient. Für die Fensternischen empfiehlt es sich, bankartige Kästen anzubringen, in denen die Handgeräthe, wie Hanteln, Eisenstäbe 2c., eingelegt werden können.

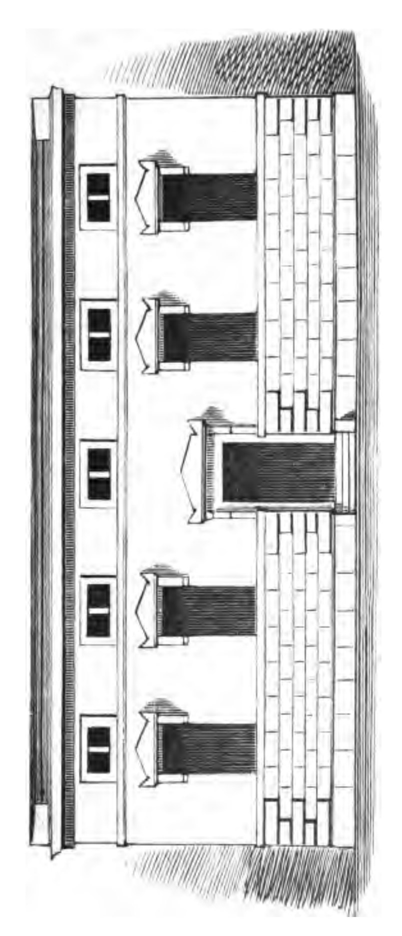


Turnhalle: Seitenansicht.



Turnhalle: Durchschnitt.

a Wagerechte Leitern — b Senkrechte und schräge Leitern — c Steigebrett — d Stangengerüst — e Reckstange.



Turnhalle: Vorderansicht.

Turnhalle: Grundriß.

a—e wie bei der Durchschnittfigur S. 84 — f Schaukelringe — g Schwebegeräthe — h Barren — i Rundlauf.

Die Höhe des Turnsaales ist nicht unwesentlich. Hohe Turnsäle haben sich überall als unpraktisch herausgestellt, da in ihnen nicht die für den Winter angemessene Temperatur hergestellt werden konnte. Man hat ermittelt, daß bei kalter Außentemperatur die Erwärmung einer Turnhalle mit 8° R. als hinreichend anzusehen ist und die Temperatur von 12° R. nicht überschritten werden soll. Namentlich sind die Turnsäle mit durchbrochener Dachdecke für unser Klima nicht passend. Die erwähnte Höhe von 8—10 Meter hat sich immer mehr als geeignet bewährt; auch bekommt der Turnsaal ein wohnlicheres und freundlicheres Ansehen, wenn die Decke geschlossen ist, als wenn sie nur durch das nackte Dach gebildet wird. Uebermäßig hohe Turnsäle werden, namentlich wenn der Fußboden von Lehm, Lohe oder Sand gebildet ist, im Winter immer eine kellerartige dumpfe und kalte Luft haben, die den Turnern nachtheilig ist. Hohe und helle Fenster mit Ventilatoren gehören gleichfalls zu den erforderlichen Eigenschaften eines Turnsaales.

Daß der Fußboden mit gehobelten Doppeldielen belegt sei, ist eine Forderung, die durch die im Turnsaale vorkommenden heftigen Bewegungen bedingt ist, auch wird durch Doppeldielen das lästige Aufstäuben gemindert, wenn sonst nur vor den Turnzeiten eine sorgfältige Reinigung mit feuchten Tüchern erfolgt. Das Belegen des Turnsaalbodens mit Sand, Lohe oder Lehm giebt viel Schmutz und Staub; gedielter Boden ist immer besser. Denn wenn man im Turnhaus einen weichen Boden z. B. für Steinstoßen u. dergl. beanspruchte, so muß bemerkt werden, daß solche Uebungen gar nicht in den Turnsaal gehören. Turnvereine haben sich meist so eingerichtet, daß sie zum Voltigiren und den Freiübungen einen gedielten Boden haben, während die Barren und Recks und andere feste Gerüste auf Loh- oder Sandboden stehen. Man wird überhaupt dazu kommen, die Uebungen in Winter- und Sommerübungen zu scheiden. Im Winter werden Voltigiren, Barrenübungen u. dergl. im Turnsaale mehr vorherrschen, während für die bessere Jahreszeit die Sprung- und Kletterübungen besser im Freien am Platze sind. Für die im Turnsaale zu wünschenden weichen Sprungstellen reichen

Matratzen aus; namentlich sind die mit Segeltuch überzogenen Korkmatratzen zweckmäßig. Neuerdings haben sich auch die Turnmatratzen aus Cocosnußfasern als zweckmäßig eingeführt. Die Korkfabrik von C. Lindemann in Dresden liefert eine gute Korkmatratze für 25 1/2 M., während A. Schildge IV. in Rüsselsheim a./M. gute Cocos-Turnmatten à 30 M. verkauft. Die Aufstellung der festen und beweglichen Geräthe, die im Turnsaale unentbehrlich sind, muß in zweckmäßiger Vertheilung und ansprechender Gruppirung erfolgen, so daß der Turnsaal durch Ebenmaß und Zusammenstimmung in sich selbst einen befriedigenden Eindruck gewährt. Das hat sich auch auf das Aeußere der Geräthe zu erstrecken, die man zu diesem Zwecke mit einem gleichmäßigen farbigen Ueberzuge versehen läßt, nur die Griffflächen der Geräthe bleiben vom Anstrich frei. Es macht immer einen üblen Eindruck, wenn ein Turnsaal mit einer Menge plumper und schmutziger Geräthe besetzt ist, die planlos durch einander stehen.

Ein nach obigen Angaben hergestellter Turnsaal wird im Winter nicht zu kalt, im Sommer nicht zu warm sein, und wenn ein freier Turnplatz unmittelbar daran liegt, so kann der Turnbetrieb für Jung und Alt zu jeder Zeit stets in bester Ordnung vor sich gehen.

In Betreff der Ausrüstung einer Turnhalle läßt sich eine allgemeine Norm nicht aufstellen, da das immer von den localen Verhältnissen und Bedürfnissen abhängig ist. Wie viel Recks, Barren, Leitern, Spring-pferde, -böcke und -kasten, Schaukelringe, Rundläufe, Kletter-taue und -stangen, Springel, Holz- und Eisenstäbe, Hanteln u. s. w. vorhanden sein müssen, ist für jeden einzelnen Fall zu entscheiden. Hauptsache ist es, daß jede Turnart mindestens durch ein Geräth vertreten ist; für das Massenturnen entscheidet die Stärke der Turnclassen über die Zahl der nöthigen Vorrichtungen. Namentlich ist für Hang-, Stütz- und Sprunggeräthe zu sorgen.

Für das Einzelne der Turnhalleneinrichtungen liegen besondere Schriften vor:

Kurze Anleitung zur Einrichtung von Turnlocalitäten und Turngeräthen. Von J. Riggeler. Mit 8 lith. Tafeln. Bern, Huber. 1865. (1 M.)

Sieben Tafeln Werkzeichnungen von Turngeräthen. Von Dr. J. C. Lion. Leipzig, Keil. 1866. (4½ M.)

Turngeräthe und Turneinrichtungen. Von Dr. C. Euler und H. O. Kluge. 3 Tafeln Abbildungen. Berlin, Schröder. 1877. (6 M.)

Turnhallenpläne nach der württembergischen Turnordnung. Stuttgart, 1869. (4 M. 25 Pf.)

Die Einrichtung der Turnplätze für Stadt- und Landschulen (mit 64 Geräthezeichnungen). Von R. Keller. Wien, Pichler. 1878.

Wer Einsicht von der mustergültigen Einrichtung einer Turnhalle namentlich nach Spieß'schen Forderungen nehmen will, dem dient in ausgezeichneter Weise die Schrift:

Die Anlage und Einrichtung von Turnhallen und Turnplätzen. Von M. Zedtler. Leipzig, Strauch. 1878. (75 Pf.)

Wer Bedarf an Turngeräthen hat, lasse sich den Preis-Courant der bewährten Turnfabriken von Dietrich u. Hannak, in Chemnitz, Osw. Faber in Leipzig, Fr. Walther und Tauchert u. Hähnel in Dresden, oder H. O. Kluge in Berlin kommen.

Dritter Abschnitt.

Das Turnen in den Freiübungen.

Diejenigen Leibesübungen, welche der Turner ohne Gebrauch irgendwelcher Hülfsmittel und Vorrichtungen mit den Füßen auf dem Erdboden stehend ausführen kann, begreift man unter den „Freiübungen". Es sind das die natürlichsten und einfachsten Uebungen, welche sich aus der Gliederung und Bewegungsfähigkeit des menschlichen Körpers ergeben. Mit Hülfe dieser Freiübungen kann eine gleichförmige und harmonische Leibesübung hergestellt werden, und indem der Turner dadurch eine gewisse körperliche Leichtigkeit gewinnt und Herr seiner ganzen Bewegungen wird, erhält zugleich die ganze Turnbildung damit ihren sicheren Grund und Boden. Turner, welche das Turnen

in den Freiübungen übersehen, erhalten gar zu leicht etwas Einseitiges, Plumpes oder auch Vierschrötiges in ihrer körperlichen Haltung. Die Freiübungen sind nicht blos für Anfänger im Turnen, sondern sie eignen sich für Turner jeden Alters und jeder Fertigkeitsstufe. Sie bieten den Vorzug, daß sie eine Beschäftigung Vieler auf einmal gestatten und sich zu schönen Uebungsreihen zusammenstellen lassen, die für größere Turnerabtheilungen und Turngesellschaften ebenso nützlich wie unterhaltend werden.

Unser Buch mag die Freiübungen zunächst so beschreiben, wie sie sich aus der Gliederung des Körpers im Stehen ergeben, und dann, wie sie bei den verschiedenen Bewegungen im Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen und Drehen zur Anwendung kommen. Zum Schluß mögen einige Beispiele veranschaulichen, wie die Freiübungen im Takte gemeinsam ausgeführt werden.

Die Freiübungen im Stehen.

Fig. 1.

Die aufrechte gerade Haltung, bei welcher die Kniee gestreckt sind, die Fersen zusammen, die Füße im rechten Winkel zu einander stehen, die Brust heraustritt, die Arme bei nach hinten gezogenen Schultern frei an beiden Leibesseiten herabhängen und der Kopf sich senkrecht aus den Schultern erhebt — bezeichnet man bei dem Turnen als **Grundstellung**, in welche sich die Turner jedesmal zu versetzen haben, ehe die Freiübungen beginnen. In dieser Stellung ist der Charakter des Menschen deutlich ausgeprägt, da kein anderes Geschöpf der Erde also stehen und gehen kann. Jeder Mensch hat die Aufgabe, sich diese Haltung zu bewahren, damit er das Edle der Menschengestalt stets ausdrücke und zugleich seine Gesundheitsverhältnisse fördere. Wir bezeichnen diese regelrechte aufrechte Körperhaltung nicht blos als schön, sondern auch in diätetischer Beziehung als vortheilhaft, weil sie die anstrengende Thätigkeit vieler Muskeln voraussetzt, deren Anstrengung sehr vortheilhaft auf das Vonstattengehen der leiblichen Functionen einwirkt.

Von der Grundstellung aus ergeben sich folgende Uebungen nach der leiblichen Gliederung, die sich nach **Kopf**, **Rumpf** und **Gliedmaßen** theilt, wovon die letzteren die größte Beweglichkeit haben.

Von **Kopfübungen** unterscheidet man:

1) Das **Kopfbeugen**: nach vorn, seitwärts links und rechts und (etwas beschränkt) rückwärts.

2) Das **Kopfdrehen**, wobei sich der Kopf um seine Längenaxe im Viertelkreise bewegt.



Fig. 1.

3) Das **Kopfkreisen**, wobei der Kopf aus der Beughalte nach vorn in die seitwärts, rückwärts, wieder seitwärts, nach vorn und so fort unausgesetzt übergeht, ohne in die aufrechte Haltung zurückzukehren. Der Kopf ist als Sitz des Gehirns eigentlich der herrschende Theil des ganzen Körpers. Von diesem Umstande ist Veranlassung zu nehmen, um eine gehaltene und mäßige Bewegung dieses Leibestheiles eintreten zu lassen. Eine heftige Bewegung dieses edlen Gebildes läßt sich nur durch außerordentliche Umstände rechtfertigen. Wenn die Kopfübungen beim Turnen auch nicht ganz wegfallen, schon der Hals- und Nackenmuskeln wegen dann und wann mit auftreten, so sind sie aus gedachtem Grunde doch nur beschränkt aufzunehmen.

Ganz naturgemäß und wichtig sind dagegen alle **Armübungen**, als die Uebungen mit den eigentlichen Organen der Thatkraft, von denen folgende unterschieden werden:

a) mit dem gestreckten Arme:

1) Das Armheben und -senken, welches am freiesten nach vorn, seitwärts und schrägvorwärts (nach links oder rechts), beschränkt nach rückwärts geschehen kann. Das Armheben wird bestimmt nach dem Winkel, welchen der Arm zum ganzen Körper bildet, also Armheben zum kleinen, rechten und großen Winkel, in der Vor-, Hoch-, Seitheb-, auch Rückhebhalte der Arme. Diese Uebung kann einarmig, wechselarmig oder beidarmig ausgeführt werden, jenachdem immer ein und derselbe Arm gehoben wird, oder der linke und rechte Arm abwechselnd die Uebung ausführen, oder endlich beide Arme gleichzeitig in Thätigkeit sind; auch kann das Heben mit oder ohne Schwung geschehen (Armschlagen). Wenn der Arm von unten nach rechts einen Bogen beschreibt, so wird dies Bogenheben genannt.

2) Das Armdrehen. Man erhebe die gestreckten Arme seitwärts vom Leibe bis zum rechten Winkel, so wird der Arm ungedreht sein, wenn die äußere Handfläche nach oben liegt; eine Drehung erfolgt aber, wenn die innere Handfläche oder der Daumen oder der kleine Finger nach oben liegen. Daraus entstehen: die Risthaltung (äußere Handfläche oben), die Kammhaltung (Hohlfläche oben), die Speichhaltung (Daumen oben) und die Ellhaltung (Kleinfinger oben), welche Bezeichnungen auch bei vielen Turnübungen an und mit Geräthen gebraucht werden.

3) Das Armschwenken ist ein fortgesetztes Hin- und Herschwingen der gestreckten Arme, welches geschehen kann: zum Halbkreis unten seitlings vom Leibe vor- und rückwärts, oder zum Halbkreis oben seitlings vom Kopfe vor- und rückwärts, oder zum Halbkreis unten vor dem Leibe nach links und rechts, oder oben vor dem Kopfe nach links und rechts. Wenn die Arme beim Schwenken nicht in gerader Linie von einem

Punkte zum andern geführt werden, sondern einen Bogen oder die Oberfläche eines Kegels beschreiben, so entsteht das Bogen- oder Kegelschwenken zum Halbkreis. Man halte z. B. die Arme in dem kleinen Winkel vor dem Leibe so, daß sich die Daumen berühren, und schwinge sodann die Arme um den Leib nach rückwärts, wobei sich die kleinen Finger zu nähern suchen, welche fortgesetzte Uebung unter dem Namen der Mantel bekannt ist. Dieselbe Uebung kann auch oben um den Kopf ausgeführt werden.

4) Das Armkreisen. Man bringe die Arme zur Hochhebhalte in gerader Richtung nach vorn von unten nach oben, die Daumen voran; sobald die senkrechte Haltung erreicht ist, drehen sich die Arme so, daß die kleinen Finger nach rückwärts gewendet sind, worauf sich die Arme so weit als möglich rückwärts herabsenken, um sich wieder zu heben u. s. w. Die Arme beschreiben auf diese Weise den größten Kreis (Mühle genannt, [Fig. 2, c—f]), der auch vor dem Leibe nach links, oben, rechts, unten u. s. w. ausgeführt werden kann. Wird der Kreis kleiner, so entsteht das Kegelkreisen oder mit Schwung das Trichterschwingen, was in den verschiedenen Armhalten seitlings und vorlings vom Leibe, senkrecht über den Schultern 2c. erfolgen kann.

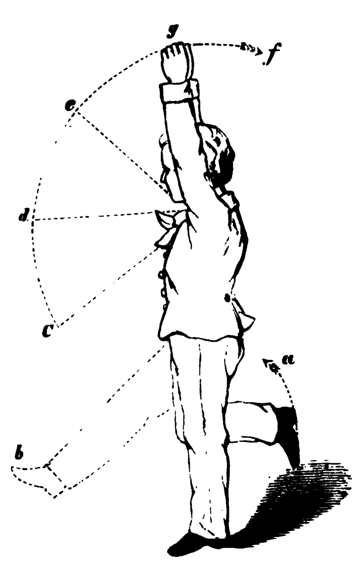


Fig. 2.

5) Das Wagschweben. Man bringe die Arme in die Hebhalte zum rechten Winkel vor dem Leibe, die Hohlflächen der Hände einander zugekehrt, worauf beide Arme in der wagerechten Ebene so weit als möglich nach hinten und wieder zum Händeschluß nach vorn u. s. w. gebracht werden. Mit Schwung heißt die Uebung Wagschwenken (Armschlagen). Beim Kreuzschwenken gehen die Arme kreuzend über einander, der rechte nach links, der linke nach rechts. Das Schrägschweben und Schrägschwenken würde ebenso wie Wagschwenken auszuführen sein, wobei nur die Arme im kleinen Winkel nach unten oder im großen Winkel nach oben gehalten werden.


Fig. 3.

b) mit beugendem Arme:

6) Das Armanziehen zum Stoß geschieht, indem sich der am Leibe herabhängende Arm so beugt, daß die Daumen in gerader Linie am Leibe herauf bis in die Achselhöhle gehen; das Armstoßen ist das kräftige Ausstrecken der Arme; Kurzstoßen ein schnelles Ausstrecken und Zurückgehen in die ursprüngliche Armhalte. Es kann dieses Armstoßen außerdem erfolgen nach oben aus der Hochhebhalte, nach seitwärts, vorwärts, rückwärts u. s. w. (Fig. 3).

7) Das Armanziehen zum Hieb unterscheidet sich von Nr. 6 dadurch, daß die Hand nicht in gerader, sondern in einer Bogenlinie angezogen wird. Hängen die Arme z. B. am Leibe herab, so führt man die Hände (Daumen voran) im Bogen vor dem Leibe so weit herauf, daß die Daumen nahe an den Achseln liegen: beim Armstrecken zum Hieb oder Armhauen

ebenso im Bogen zurück. Dieses Armhauen kann ebenso nach oben, nach den Seiten ꝛc. ausgeführt werden.

8) Der Reiterhieb ist eine ähnliche Uebung, wobei z. B. die linke Hand im Bogen vor dem Leibe nach der rechten Schulter geführt und diese vom Daumen berührt wird, worauf der Hieb vor dem Leibe nach links hin erfolgt und der Arm wieder zu beugen ist, ebenso die rechte Hand nach der linken Schulter u. s. w.

9) Beim Stoßhauen wird, wie bei 7, auf Eins: der Arm zum Hieb angezogen, auf Zwei: der Hieb ausgeführt und sogleich zum Stoß nach unten (wie bei 6) angezogen, auf Drei: Stoß nach unten.

10) Beim Stoßwurf schwingen die Arme auf Eins: gestreckt nach hinten, auf Zwei: zum Anziehen wie bei 7, so daß sich die Daumen den Schultern nähern, auf Drei: erfolgt das Ausstrecken der Arme nach vorn aufwärts, als wollte man Etwas fortwerfen.

11) Drehstoß: mit Drehen des Armes um seine Längenaxe während des Stoßens.

Anmerkung. Bei den ersten Versuchen die unter a) beschriebenen Freiübungen auszuführen, wird dem Turner bald klar werden, daß sich in dem Grade und der Art der dadurch herbeigeführten Muskelübung einige Unterschiede machen lassen, die je nach besonderen Zwecken nicht unwichtig sind. So entsteht z. B. eine eigenthümliche Muskelanspannung, wenn man den Kopf nach vorn beugt und längere Zeit in dieser Stellung verharrt, oder wenn man z. B. den Arm zum Stoß nach unten anzieht und auf Dauer in dieser Stellung verbleibt. Wir bezeichnen das Verbleiben eines Körpertheiles oder auch des ganzen Körpers in einer durch Drehen, Heben, Beugen oder Senken herbeigeführten Muskelanspannung mit dem Ausdrucke Halte; z. B. Kopfdrehhalte, wenn man den Kopf nach links oder rechts dreht und in dieser Stellung verbleibt, oder Armhebhalte, wenn man den Arm je nach den verschiedenen Winkeln erhebt und ihn auf Dauer erhoben hält. Diese Halten sind nicht minder übend als die Bewegung selbst; die Bewegungen geben Fertigkeit und Kraft, die Halten vorwiegend Kraft und Ausdauer. Sodann ist ein Unterschied darin zu machen: ob eine Uebung schnell und mit kräftiger Muskelanspannung erfolgt, oder ob die Muskeln allmählich in Thätigkeit gesetzt werden und dabei eine geringere Summe von Muskelkraft angewendet wird. So kann man z. B. den Kopf mit Schnelligkeit nach vorn beugen und langsam wieder strecken, und umgekehrt, oder das Armanziehen zum Hieb (7) ausführen: 1) indem man das Anziehen schnell und kräftig erfolgen läßt, während das Strecken langsam geschieht; 2) indem man das Anziehen langsam und mit geringerer Kraftanwendung ausführt, während das Strecken schnell und kräftig erfolgt, oder 3) indem sowohl Anziehen als Armhauen schnell und kräftig geschehen.

Wir bezeichnen diese schnelle Ausführung einer Uebung mit dem Ausdrucke „mit Schwung“ und unterscheiden z. B. Armheben ohne und mit Schwung,

Kopfdrehen ohne und mit Schwung u. s. w. Bei doppelt vorhandenen Gliedern, z. B. bei den Arm-, Ellenbogen-, Hand-, Bein-, Knie- und Fußübungen, können die meisten Uebungen entweder fortgesetzt von einem Gliede, oder abwechselnd vom rechten oder linken, oder gleichzeitig von beiden vorgenommen werden; so kann z. B. der Stoßwurf einarmig, wechselarmig und beidarmig ausgeführt werden. Welche Halten kann man bei den Kopfübungen unterscheiden? Welche Armhebhalten sind möglich? Welche Armdrehhalten? Welche Armbeughalten?

c) nur mit dem Unterarme:

1) Man kann bei festem Anliegen oder in verschiedenen Hebhalten des Oberarmes den Unterarm beugen und strecken. Wenn dieses Beugen und Strecken rasch auf einander folgt, wobei der Arm nie völlig gestreckt wird, so heißt die Uebung Kurzschnellen. Welche vier Arten des Armbeugens und Streckens kann man unterscheiden, jenachdem die Uebung mit oder ohne Schwung geschieht?

2) Drehschwenken der Unterarme. Die Unterarme werden so weit angezogen, daß sie zum Oberarm einen rechten Winkel bilden, worauf die Hände unter Mitbetheiligung des Oberarms im Viertelkreise nach links und rechts oder nach unten und oben geschwenkt werden.

3) Das Unterarmkreisen. Während der Oberarm am Körper liegt oder sich in einer Hebhalte befindet, beschreibt die Hand unter Mitbetheiligung des Unterarmes einen Kreis, so daß der Unterarm die Oberfläche eines Kegels beschreibt, dessen Spitze im Ellenbogengelenk liegt. Wird diese Uebung so ausgeführt, daß sich die rechte Hand kreisend um das Ellenbogengelenk des linken Armes und gleichzeitig die linke Hand um das rechte Ellenbogengelenk dreht, so entsteht das Unterarmkreisen zur Haspel als Auf- und Abhaspeln.

Von den **Handübungen** seien hervorgehoben:

1) Das Handbeugen und -strecken. Wenn die Arme seitwärts zum rechten Winkel erhoben werden, die Hand mit gestreckten Fingern mit dem Arme eine gerade Linie bildet, kann das Beugen im Handgelenk nach unten und oben, etwas beschränkter nach links und rechts erfolgen.

2) Wenn die Hand den Mantel eines Kegels beschreibt, dessen Spitze im Handgelenk liegt, so ergiebt sich das Handkreisen.

3) Das Schließen der Finger zur Faust oder mit geschlossenen Fingerspitzen zur Pfote, oder Fingerbeugen kann wechseln mit dem Strecken der Finger, wobei diese so weit als möglich aus ihrer geschlossenen Haltung gehen: Fingergrätschen; Handdrehen?

Hinsichtlich der **Rumpfbewegungen** im turnerischen Sinne sei bemerkt, daß der Rumpf seiner Gliederung nach wenig Bewegungen zuläßt; seine Bestimmung ist auch mehr, zum Mittelpunkt des Körpers und Anhaltepunkt für die Glieder zu dienen, als selbst beweglich zu sein. Wenn wir dennoch Rumpfübungen aufzählen, so rechnen wir zu den wenigen dem Rumpfe selbst möglichen Bewegungen namentlich auch solche Freiübungen, welche durch Glieder und Gelenke möglich werden, die unmittelbar am Rumpfe liegen und darum eine ganz wohlthätige Bewegung der um den Rumpf lagernden Muskelpartien bewirken.

Danach unterscheidet man folgende Rumpfübungen:

1) Das Hüftheben und Hüftsenken: Das gestreckte Bein erhebt sich mit Hülfe der Hüften unter Mitbetheiligung der Muskeln an den Beckenknochen durch ein Aufziehen der unteren Rumpftheile zur Hüftzuckhalte, wobei sich der Fuß meist nur etwa um 5 cm vom Boden entfernt.

2) Das Rumpfbeugen: Der Oberleib senkt sich bei gestreckten Beinen nach vorn, wobei der Grad der Beugung nach dem Winkel (großer, rechter oder spitzer [Fig. 4 S. 98, b, c]) bestimmt wird, in welchem der Oberleib zu den Beinen steht. Mehr beschränkt ist das Rumpfbeugen nach den Seiten und rückwärts. Ein fortgesetztes schnelles Uebergehen aus der Rumpfbeuge nach vorn in die rückwärts, oder von links nach rechts 2c., giebt das Rumpfschwenken; ein schnelles Beugen und Strecken das Rumpfwippen.

3) Wie ist das Rumpfkreisen in ähnlicher Weise wie das Kopf- und Handkreisen zu bilden? (Fig. 4, d—e.)

4) Das Wagschweben des Rumpfes geschieht, nachdem der Oberleib in die Rumpfbeughalte zum rechten Winkel gegangen, durch ein Bewegen in dieser Halte in wagerechter Ebene nach links und rechts, was mit Schwung ausgeführt Wagschwenken

heißt. Beim Schrägschweben und Schrägschwenken beugt der Oberleib nur zum großen Winkel.

5) Beim Kreuzbiegen versucht man das Rückgrat, welches im gewöhnlichen Zustande eine gerade Linie bildet, in eine Bogenlinie zu verwandeln, was in sehr beschränkter Weise nach vorn und rückwärts möglich ist.

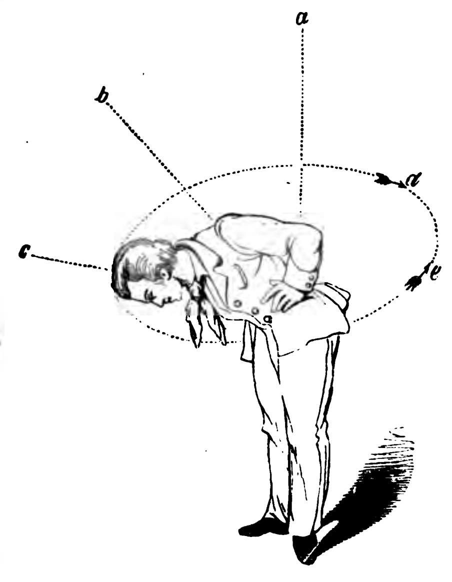


Fig. 4.

6) Das Rumpfdrehen wird in ähnlicher Weise wie das Kopf- und Armdrehen ausgeführt, und kann so geschehen, daß bald der ganze Rumpf, oder nur der obere oder untere Theil gedreht wird. (Ist beschränkt mit Hülfe der Schultern oder der Hüften möglich.)

7) Die Muskelpartien an dem oberen Ende der Wirbelsäule werden vornehmlich durch die Achseln in Bewegung gebracht.

Beim Achselheben kommt der Kopf in unmittelbare Berührung mit den Achseln; beim Vorschultern versucht man die Schultern vor dem Leibe und beim Rückschultern hinter dem Leibe zusammenzubringen. Der schnelle Uebergang aus Vorschultern in Achselheben, Rückschultern und Achselsenken ergiebt das Schulterkreisen.

Die unteren Gliedmaßen, mit denen der Mensch steht und geht, zeigen ihrer Bestimmung nach hinsichtlich ihres Muskel- und Knochenbaues eine stärkere und größere Masse, zugleich aber auch eine geringere Vielseitigkeit der Bewegung, als die oberen Gliedmaßen. Auch die Beine gliedern sich dreifach nach Ober- und Unterschenkel und Fuß, wonach sich die **Beinübungen** also gestalten:

a) mit gestrecktem Knie:

1) Das Beindrehen (ähnlich dem Armdrehen) kann im Stande so ausgeführt werden, daß z. B. bei geschlossener Haltung der Füße die rechte Fußspitze sich von der linken nach rechts so weit als möglich entfernt, wobei sich das Bein um seine Längenachse dreht und die Fersen geschlossen bleiben; ebenso die linke Fußspitze nach links. Im Gegensatze zu diesem Standdrehen kann das Hangdrehen erfolgen, wenn man das Bein ein wenig nach vorn oder nach den Seiten vom Boden erhebt.

2) Das Beinspreizen ist diejenige Uebung, bei welcher das eine Bein durch Heben von dem Standbein entfernt wird, was nach vorn (Fig. 2, b), seitwärts oder nach hinten, ebenso schrägvor- und schrägrückwärts geschehen kann. Geschieht das Uebergehen z. B. des rechten Beines in eine Spreizhalte nach vorn in der geraden Linie, so ist es Senkelspreizen; geht aber dasselbe Bein im Bogen nach rechts in die Spreizhalte nach vorn, so ist es Bogenspreizen, das z. B. um das feststehende Bein (Standbein) oder nach verschiedenen Richtungen ausgeführt werden kann. Das Zurückführen in die geschlossene Haltung beider Beine: Beinschließen, mit Schwung: Beinschlagen.

3) Aus schneller Verbindung des Vor- und Rückspreizens entsteht das Beinschwenken, das auch vor dem Standbeine nach links und rechts, oder schrägvor- und schrägrückwärts aus-

149317.

geführt werden kann; das Bogenschwenken ergiebt sich aus dem Bogenspreizen.

4) Das Wagschweben ist ein Bewegen des einen nach vorn zur Spreizhalte von einem rechten Winkel erhobenen Beines nach links und rechts, während sich beim Schrägschweben das spreizende Bein vom Standbeine nur in der Neigung eines kleinen Winkels entfernt. Worin besteht das Wag- und Schrägschwenken des Beines?

5) Das Beinkreisen, wobei das spreizende Bein den Mantel eines Kegels beschreibt, der im Hüftgelenk liegt, kann in einer Schneckenlinie vom kleinen Kreis übergehen zu immer größeren, und umgekehrt, oder auch eine Achte beschreiben.

b) mit beugendem Knie:

6) Das Beinanziehen zum Stoß geschieht in der Weise, daß z. B. das rechte Unterbein unter Mitbetheiligung des Oberbeins im Hüftgelenk so hoch als möglich angezogen wird, wobei sich die Ferse in der geraden Linie, welche das gestreckte Standbein beschreibt, erhebt, und beim Beinstoßen auch in dieser geraden Linie zurückgeht; beidbeinig: Doppelschlag.

7) Beim Beinanziehen zum Hieb wird in ähnlicher Weise wie bei 6) das Knie so weit als möglich vorn nach der Brust zu angezogen, wobei der Fuß einen Bogen beschreibt; ebenso beim Strecken oder Beinhauen, das nach vorn geschieht, worauf der Fuß wieder neben den andern gesetzt wird; beidbeinig: Doppelschnellen.

8) Läßt man beim Beinstoßen, noch ehe der Stoß ganz vollendet ist, schnell wieder das Beinanziehen zum wiederholten Stoßen folgen, so heißt die Uebung: Kurzstoßen. Wie führt man in ähnlicher Weise beim Beinhauen das Kurzhauen aus?

9) Das Kniebeugen kann geschehen entweder durch ein Heben des Unterbeines so weit als möglich nach dem Gesäß zu (Hebbeugen), was, wenn es mit Schwung bis an das Gesäß ausgeführt wird, Fersenheben (Fig. 2, a) heißt, oder durch ein Beugen der Knie, wobei ein Senken des Oberleibes erfolgt

(Senkbeugen), Fig. 5, das bis zum Berühren der Fersen mit dem Gesäß oder zum Hockstand ausgedehnt werden kann, jenachdem Ober- und Unterschenkel zu einander einen stumpfen, rechten oder spitzen Winkel bilden. Ein schnell auf einander folgendes Beugen und Strecken der Knie bildet die Freiübung Kniewippen. Dem Anfersen ist das Knieausschnellen entgegengesetzt, wobei die Knie so weit als möglich nach der Brust zu angezogen werden.

Welche vier Arten des Hebbeugens der Knie lassen sich ausführen, jenachdem es mit oder ohne Schwung geschieht?

Führe das Beugen der Knie in drei Zeiten zum großen, rechten und spitzen Winkel aus! Führe das Senkbeugen der Knie mit einem Beine aus, während das andere nach vorn, rück- oder seitwärts gestreckt wird!

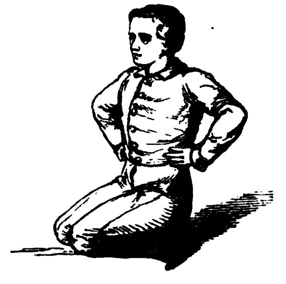


Fig. 5.

c) nur mit dem Unterschenkel:

1) Beim Unterbeinschwenken wird das eine Oberbein nach vorn so weit angezogen, daß es mit dem Oberleib einen rechten Winkel bildet: das Unterbein kann sodann dieselbe Uebung vor- und rückwärts ausführen, wie wir sie beim Beinschwenken beschrieben, wobei die Fußspitzen angezogen oder abgestreckt sein können. Das Unterbeinschwenken nach links und rechts ist nach der Bildung des Kniegelenks beschränkt und wird nur unter Mitbetheiligung des Oberschenkels ermöglicht.

2) Das Unterbeinkreisen wird in derselben Haltung des Oberbeines wie bei 1 ausgeführt und besteht darin, daß das Unterbein dieselbe Uebung ausführt, wie das Bein beim Beinkreisen.

Von **Fußübungen** unterscheidet man folgende:

1) Das Fersenheben und -senken, indem sich die Ferse bei feststehender Fußspitze so weit als möglich vom Erdboden entfernt. Beim Fußheben bilden die Fersen die Standfläche. Freier

kann diese Uebung ausgeführt werden, wenn das Bein zu einer Spreizhalte seitwärts oder nach vorn gebracht wird, so daß dem Anziehen der Fußspitzen auch das Fußstrecken gegenübergestellt werden kann, wobei man den Fuß mit dem Unterbein in eine gerade Linie zu bringen versucht.

2) Unter Mitbetheiligung des Unterbeines ist die Seitenbewegung des Fußes nach außen und innen möglich, wenn z. B. aus der geschlossenen Haltung der Füße bei geschlossenen Fersen sich die rechte Fußspitze von der rechten nach links entfernt. Freier wird diese Uebung nach links und rechts, wenn das Bein zu einer Spreizhalte erhoben wird.

3) Wie ist das Fußkreisen, ähnlich dem Handkreisen, auszuführen? Was ist Fußdrehen?

4) Das Fußklappen entsteht aus schwunghaftem Heben und Senken des Fußes bei feststehenden Fersen, und es wird diese Uebung, wenn beide Füße schnell darin abwechseln, Fußklappen zum Wirbel genannt.

5) Beim Fußwippen wird der ganze Körper fortwährend gehoben und gesenkt, indem die Fersen sich vom Boden entfernen und in schneller Abwechselung wieder nähern, ohne denselben zu berühren.

6) Das Fußwiegen ist ein fortgesetztes abwechselndes Uebergehen aus dem Stand auf den Zehen in den Stand auf beiden Fersen, wobei bald die Beug-, bald die Streckmuskeln des Fußes in Thätigkeit kommen.

Turnerische Stellungen.

Das Stehen kann ein verschiedenes sein, jenachdem die Beine in veränderte Lagen gebracht werden oder die Füße ihre Stützpunkte wechseln. Darnach ergeben sich einige eigenthümliche Stellungen, die beim Turnen in den Freiübungen wichtig sind und öfters auftreten; die hauptsächlichsten sind folgende:

1) Die Schlußstellung, wobei die Füße eng aneinander, Ferse an Ferse und Spitze an Spitze, stehen, die sonstige Körperhaltung wie bei der Grundstellung eingehalten wird.

2) Beim Ballenstand erhebt der Turner die Fersen, so daß er nur auf den Ballen der Füße ruht; ein gesteigerter Ballenstand würde den Zehenstand ergeben.

3) Der Fersenstand ergiebt sich, wenn man die Fußspitzen erhebt; eine Steigerung des Fersenstandes ergiebt den Hackenstand.

4) Von dem Schlußstande aus lassen sich einige Stellungen mittelst Drehens der Beine einnehmen, indem die Stellung der Füße zu einander verändert wird. Bei geschlossenen Fersen können die Füße im spitzen oder rechten Winkel zu einander stehen; bilden in dieser Weise die Füße einen großen Winkel, so entsteht die Tanzstellung; entfernt man die Fußspitzen so weit von einander, als es nur möglich ist, so ergiebt sich die Zwangstellung. Aehnliche Stellungen ergeben sich, wenn man die Fußspitzen geschlossen hält und die Fersen von einander entfernt.

5) Indem die Beine ihre geschlossene Haltung wie bei der Grundstellung verlassen, ergeben sich folgende Stellungen:

a) Die Schrittstellung, wobei das eine Bein auf Schrittweite vor, seitwärts oder rückwärts vom Standbein steht, so daß eine Vor- und Rückschrittstellung, wie eine Seitschrittstellung, zu unterscheiden wäre.

b) Die Meßstellung ergiebt sich, wenn man die Ferse des einen Fußes an die Spitze des andern setzt, so daß beide Füße auf einer graden Linie stehen.

6) Die Spreizstellung ist eine Schwebestellung auf einem Beine, während das andere gestreckt vor-, seit- oder rücklings vom Standbeine frei in der Luft gehalten wird.

7) Die Grätschstellung nimmt der Turner ein, wenn er von der Grundstellung aus zuerst den einen Fuß auf halbe Schrittweite seitwärts stellt und sodann den andern ebenfalls auf halbe Schrittweite seitwärts gleiten läßt, so daß nun beide Füße auf Schrittweite von einander stehen und die Last des Oberkörpers von beiden Beinen gleichmäßig getragen wird.

8) Die Kreuzschrittstellung ergiebt sich, wenn das eine Bein vor oder hinter dem Standbeine kreuzend niedergestellt wird.

9) Der **Hockstand** (Fig. 5) wird von der Grundstellung auch durch ein Beugen beider Knie hergestellt, indem sich der Oberkörper senkt und die Fersen sich vom Boden erheben.

Ergaben sich diese turnerischen Stellungen aus den Veränderungen der Bein- und Fußthätigkeiten, so unterscheiden wir noch einige derselben, bei denen die Haltung des ganzen Körpers und namentlich auch der Arme in Betracht kommt, so daß die Stellung ihren bestimmt ausgeprägten Charakter erhält. Es mögen einige derselben hier angeführt werden.



Fig. 6.

1) Der **Fechterstand** oder die **Auslage** (Fig. 6). Von der Grundstellung aus stellt z. B. der Turner das linke Bein gestreckt auf Schrittweite seitwärts links vor, während gleichzeitig das rechte Bein sich beugend niedersenkt und die ganze Körperlast trägt. Die Füße stehen dabei rechtwinklig zu einander, beide Arme sind wie bei Fig. 3 an den Seiten der Brust zu halten, die Finger zur Faust geballt. Unter gleichen Verhältnissen wird der Fechterstand auch mit vorschreitendem rechten Beine eingenommen, während das linke beugt. Eine Veränderung erhält der Fechterstand als Drohstellung dadurch, daß der dem vorstellenden Beine entsprechende Arm also erhoben wird (Fig. 6), daß der Oberarm wagerecht, der Unterarm aber senkrecht zu stehen kommt. Der Daumen der geballten Hand ist dem Gesicht zugekehrt. Die Drohstellung ist ebenso links wie rechts einzunehmen.



Fig. 7.

2) Der Ausfall oder die Kampfstellung (Fig. 7) unterscheidet sich von der vorigen dadurch, daß das vorschreitende oder ausfallende Bein so weit gebeugt wird, daß das Knie über die Fußspitze hinausragt, während das andere Bein völlig zu strecken ist.

3) In die Grußstellung (Fig. 8) geht man aus der Grundstellung also über, daß z. B. wie bei unserer Abbildung das rechte Bein im Bogen kreuzend vor das linke gestellt wird. Gleichzeitig wird der rechte Arm aus dem Abhange wie zum Grüßen etwas gerundet so über den Kopf geführt, daß die Stirn frei bleibt. Die Finger sind geschlossen ein wenig gerundet in Risthalte so zu führen, daß der Kleinfinger nach vorn steht. Der linke Arm befindet sich im Abhange seitwärts ein wenig vom Körper abgestreckt; die linke Hand ist mit geschlossenen Fingern wagerecht zu halten. Aus der Gruß-

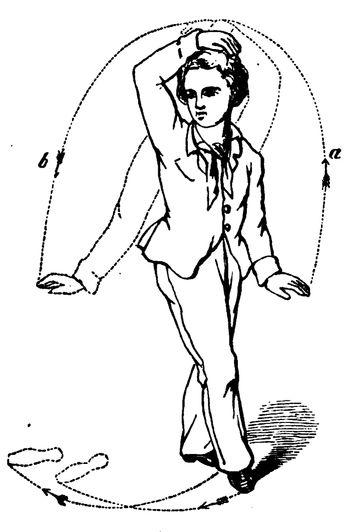


Fig. 8.

stellung links geht man in die rechts über, indem das rechte Bein im Bogen nach rechts hin (auf dem Wege c) geführt wird und das linke ebenso (auf dem Wege d) kreuzend vor das rechte gestellt wird. Das Ueberführen der Arme aus einer Halte in die andere erfolgt über den Kopf (auf dem Wege a—b) und muß in Bogenlinien geschehen.

Die Freiübungen im Gehen.

Unter Gehen verstehen wir die Fortbewegung des Körpers in der Weise, daß dabei der Mittelpunkt der Schwerkraft des Leibes abwechselnd von einem Beine auf das andere übertragen wird. Wir unterscheiden in turnerischer Beziehung folgende Arten des Gehens:

1) Das Gehen im Takte an oder von Ort (Taktgang), wobei die Turner im langsameren oder schnelleren Tempo gleichmäßig links und rechts niedertreten, dabei die Fußspitzen auswärts stellen wie bei der Grundstellung (Grundgang). Jenachdem der 1. Schritt von Vieren oder von Dreien als Schwertritt betont wird, erfolgt ein Gehen im $^3/_4$ oder $^4/_4$ Takt; der einfache Gang heißt Marsch, wenn dabei jeder Schritt taktmäßig erfolgt.

2) Je nach der Stellung der Füße zu einander oder jenachdem die Füße beim Gehen nicht mit der ganzen Sohle, sondern bald mit den Hacken, bald mit den Ballen auftreten, unterscheiden wir einen Zwanggang, einen Zehen- und Fersengang nach den oben bezeichneten Stellungen.

3) Gehen mit Nachstellen entsteht, wenn der eine Fuß fortgesetzt von der Grundstellung aus in eine Schrittstellung übergeht, worauf der andere Fuß nachstellt. Geht der Turner hierbei in die Ausfallstellung über, so entsteht der Fechtergang.

4) Das Gehen mit Kreuzschritten ist ein Seitwärtsgehen, wobei das nachstellende Bein immer kreuzend hinter oder vor das vorstellende gesetzt wird.

5) Der Kreuzschwenkgang wird so ausgeführt, daß z. B. nach dem Niedertreten links das rechte Bein gestreckt um

das linke im Bogen geschwenkt wird, worauf dasselbe beim Niedertreten rechts vom linken Beine erfolgt u. s. w.

6) Aus den beschriebenen Fußübungen gestaltet sich der Fußklappgang, der Fußwippgang und der Fußwiegegang; aus den Kniethätigkeiten der Kniewippgang.

7) Wird beim Gehen der Unterschenkel des gangfreien Beines nach hinten schwunghaft heraufgezogen (wie bei Fig. 2, a), so entsteht der Anfersgang; wird dagegen das gangfreie Bein mit dem Oberschenkel nach der Brust hinaufgezogen, so nennen wir diese Gangweise den Steiggang. Verharrt der Turner beim Gehen in einer Beughalte der Knie, so entsteht der Hock- oder Sitzhockgang.

Mit Bezug auf die Richtung unterscheiden wir ein Gehen in Kreis- oder in Zickzacklinien u. s. w.

Als besondere turnerische Gangarten werden unterschieden:

1) Der Schrittwechselgang ist eine aus 3 Tritten zusammengesetzte Gangart, die sich aus dem Nachstellgange also entwickelt, daß z. B. auf Eins! der linke Fuß von der Grundstellung aus vorwärts schreitet; auf Zwei! stellt der rechte Fuß nach und auf Drei! schreitet der linke Fuß nochmals aus. Mit diesen drei Tritten ist ein Geschritt beendigt, worauf sich dasselbe mit Ausschreiten des rechten Beines in gleicher Weise wiederholt. Wenn jeder der drei Tritte in ein und derselben Zeit erfolgt, unterscheiden wir den dreitheiligen Schrittwechselgang vom zweitheiligen, wobei die beiden ersten oder letzten Tritte auf eine Zeit kommen, so daß ein Geschritt in 2 Zeiten in dem Rhythmus ⏑⏑|– erfolgt (Kibitzgang).

2) Beim Wiegegang wird gleichfalls ein Geschritt mit 3 wechselbeinigen Tritten zusammengesetzt. Von der Grundstellung aus schreitet z. B. der linke Fuß auf Eins! einen mäßigen Schritt vorwärts, auf Zwei! schreitet der rechte in derselben Richtung weiter, um sogleich beim Niederstellen durch Fußwiegen den Körper auf den Zehen zu erheben, während gleichzeitig der linke Fuß sich vom Boden erhebt; auf Drei! wird der linke Fuß

wieder niedergestellt, was mit dem Senken des rechten Fußes zusammenfällt. Ein Vor- und Rückbeugen des Oberkörpers wird mit den Thätigkeiten in der 2. und 3. Zeit zusammenfallen.

Die Freiübungen im Hüpfen.

Unter dem Hüpfen begreifen wir diejenige Leibesübung, wobei der Körper mittelst Beugens der Bein- und Fußgelenke eines Beines oder auch beider Beine leicht aufgeschnellt wird, so daß er einen Augenblick lang in der Luft fliegt. Von besonderen Hüpfarten werden unterschieden:

1) Das Gehen mit Niederhüpfen, wobei der Turner sich mit dem einen Fuß in die Höhe schnellt, um auf die Fußspitzen des anderen unter Beugen der Fuß- und Kniegelenke niederzuspringen. Es kann dasselbe an Ort oder von Ort ausgeführt werden, z. B. auch so, daß immer nur der linke, oder nur der rechte Fuß niederhüpft, oder 2 Mal Niederhüpfen mit 2 gewöhnlichen Schritten wechselt.

2) Beim Hopsen schnellt sich der Turner nach jedem Niedertreten leicht auf, so daß die Fortbewegung an oder von Ort in dem Rhythmus —◡—◡ u. s. w. erfolgt, entweder nur bei den linken oder rechten oder bei allen Tritten. Schleifhopsen entsteht aus dem Ausfall mit Schleifen und Hopsen des Ausfallbeines in 2 Zeiten.

3) Das Kreuzhüpfen, das Wiegehüpfen und das Galopp- und Kibitzhüpfen wird man leicht nach dem Gehen mit Kreuzschritten, nach dem Wiege- und Kibitzgang gestalten können, indem die Tritte dieser Schrittweisen mit Niederhüpfen dargestellt werden.

4) Das Schottischhüpfen ist eine eigenthümliche Hüpfweise, die sich an den zweitheiligen Schrittwechselgang knüpft, indem der dritte Tritt mit Hopsen ausgeführt wird. Dieses Aufschnellen beim dritten Tritt muß energisch und kurz geschehen, so daß je ein Geschritt in 2 Zeiten in dem Rhythmus ¹—|²—◡ erfolgt. Doppelschottisch entsteht aus 2 Hinkhüpfen links mit gleichzeitigem Vor- und Rückschwenken des standfreien Beines

mit Anschluß eines Schottischhupfes rechts, alsdann die widergleiche Uebung in je 4 Schrittzeiten.

5) Verbindet man mit einem Geschritt Kibitzgang links jedesmal ein Hopsen rechts, so daß diese Verbindung in 3 gleichen Zeiten zur Ausführung kommt, so entsteht eine Hüpfweise, die dem Walzern zu Grunde liegt. Es kann dieses Walzern entweder mit Ausschreiten links oder immer mit Ausschreiten rechts geschehen, oder wenn man 3 Schritte dazwischenlegt, so kann mit links und rechts immer abgewechselt werden.

Die Freiübungen im Laufen.

Das Laufen unterscheidet sich vom Gehen durch die Schnelligkeit der Fortbewegung des Körpers, die hier zum Theil ein Aufschnellen ist und in einem schnellen Uebergang aus der stehenden und fliegenden Bewegung des ganzen Leibes besteht.

Das Laufen ist als Körperübung besonders zu schätzen, da es die Entwickelung der Brust begünstigt, die Lungen erweitert und auf diese Weise vor gefährlichen Krankheiten schützt. Es werden dabei die Beugemuskeln des Oberschenkels und die Streckmuskeln des Unterschenkels, daneben auch die Wadenmuskeln gestärkt, da der Turner bei regelrechtem Laufe auf Zehen und Ballen auftreten soll. Indem beim Laufen die Haut und die Lungen in starke Thätigkeit und das Blut in gehörigen Umlauf gesetzt werden, ist es ein kräftiges Heil- und Schutzmittel bei Hämorrhoiden und anderen Unterleibsbeschwerden.

Man achte darauf, daß beim Laufen die strengste Sparsamkeit mit den Kräften innegehalten werde und jede Bewegung, namentlich das Aufschnellen der Füße, mit Leichtigkeit bei schöner, edler Haltung des ganzen Körpers (Kopf hoch getragen, Brust heraus, die Hände auf die Hüften gesetzt oder die Hände an die Seiten der Brust gelegt) geschehe. Besonders müssen beim Laufen alle nicht nothwendigen Bewegungen der Glieder, z. B. ein Schleudern der Arme, unterbleiben. Das Sprechen beim Laufen ist schädlich; auch das Laufen gegen den Wind, namentlich bei

Nord- und Nordostwinden, ist zur Verhütung von Lungenentzündungen zu vermeiden. Wenn der Turner sehr erhitzt ist und roth im Gesicht wird, den Athem verliert und das Herz heftig zu pochen anfängt, muß er aufhören zu laufen, dann aber nicht etwa stillstehen oder sich setzen, sondern durch langsames Umhergehen die allmähliche Abkühlung fördern.

Die Gestaltung der Laufübungen wäre etwa folgende:

1) Ein Taktlaufen an oder von Ort wäre ganz ähnlich wie der Taktgang zu ordnen; man lasse z. B. 2 Schritte Taktgang wechseln mit 4 Laufschritten, oder 4 Taktschritte mit 8 Laufschritten, so daß in derselben Zeit, in welcher ein Tritt Taktgang erfolgt, 2 Laufschritte ausgeführt werden; auch können 4 Taktschritte mit 12 Lauftritten in derselben Zeit wechseln, wenn auf eine Zeit eines Taktschrittes in der Form der Triolen 3 Laufschritte erfolgen.

2) Mehrere der Gangarten können auch als Laufarten gestaltet werden, so daß man von einem Nachstelllauf (Galopplauf), von einem Kibitz-, Wiege-, Hock-, Anferslauf u. dergl. sprechen kann.

3) Das Hüpflaufen setzt ein Aufschnellen des Körpers in die Höhe voraus, während beim Springlaufen mehr ein Fortschnellen in die Weite erfolgt.

4) Mit Bezug auf die Laufbahn oder Lauflinie wird der gerade Lauf, der Zickzacklauf, der Schlängellauf unterschieden.

5) Beim Schnelllauf oder dem Rennen kommt es darauf an, in kürzester Zeit einen Raum zu durchlaufen, während der Dauerlauf den Turner übt, in mäßiger Laufgeschwindigkeit möglichst lange auszuhalten.

Freiübungen im Springen.

Im Vergleich mit dem Hüpfen unterscheidet sich das Aufschnellen des Körpers beim Springen dadurch, daß es der Zeit wie der räumlichen Ausdehnung nach in Betreff der Höhe und Weite noch gesteigert wird, wobei eine stärkere Kraftäußerung

nicht blos der unteren Gliedmaßen, sondern auch eine Mitwirkung des Rumpfes erfolgen muß. Damit steigern sich auch die vortheilhaften Einwirkungen auf den Körper, die beim Laufen und Hüpfen hervorgehoben wurden. Es kommt beim Sprunge vorzüglich auf Leichtigkeit der Handlung und das bestimmte Abschnellen des Leibes an. Da diese Sicherheit von der Stärke, Biegsamkeit und Schnellkraft der unteren Glieder abhängt, so bedarf der eigentliche Sprung vieler Vorübung, die namentlich jedem Anfänger im Turnen sehr noth thut, da er vom Springen selbst bei den Anfängerübungen stets Gebrauch machen muß.

Man vermeide es, mit gestreckten Knien auf den platten Fuß oder gar auf die Fersen niederzuspringen, weil sonst eine nachtheilige Erschütterung des Rückgrats oder Gehirns erfolgen könnte. Der Springende muß stets mit geschlossenen Füßen und nicht in den Schrittstellungen zur Erde kommen, da der Körper durch sein Gewicht beim Aufstoß auf die gespreizten Beine leicht die Hüft- oder Fußgelenke ausrenken könnte. Während des Sprunges halte man den Oberkörper gerade, namentlich ist beim Niederspringen ein Vorwerfen des Rumpfes zu vermeiden.

Als hierher gehörige Uebungen sind aufzuführen:

1) Der Sprung aus der Schlußstellung an oder von Ort. Bei dieser Uebung hat der Turner 4 Thätigkeiten zu unterscheiden. Von der Grundstellung aus erfolgt zuerst ein Beugen der Knie, wobei sich auch der Oberkörper senkrecht hält, sodann schnellt man den Körper unter voller Streckung so weit als möglich senkrecht in die Höhe, worauf er sogleich wieder auf die Zehen der Füße niederkommt, was unter gleichzeitigem Beugen der Fuß- und Kniegelenke erfolgt. Mit einem Strecken zur aufrechten Stellung wird der Sprung geschlossen. Nachdem dieser Sprung auf der Stelle einige Male richtig ausgeführt worden, erfolgt er auch auf Schrittweite vor-, rück- oder seitwärts; auch mit 1/4, 1/2 oder ganzer Drehung.

2) Der Schlußsprung erfolgt aus der Grätschstellung oder aus einer der Schrittstellungen so, daß sich die Füße beim Niederspringen schließen. Mit Angehen oder Anlaufen wird der

Absprung mit einem Beine bewirkt, wobei je der rechte oder linke Fuß abstößt, der Niedersprung aber mit geschlossenen Füßen erfolgt. Die weitere Anwendung dieser Sprungarten mit Hinzunahme von Hülfsmitteln mag später folgen.

Freiübungen im Drehen.

Der Turner kommt beim Freiturnen oft in den Fall, seine Stellung zu verändern, indem er sowohl beim Stehen, wie beim Gehen, Laufen oder Springen mit dem Gesicht eine andere Richtung anzunehmen hat, was durch Drehung des Körpers um seine Längenachse auf den Zehen oder Fersen der Füße, oder auch durch hüpfendes oder springendes Aufschnellen des ganzen Körpers geschieht. Es werden diese Drehungen nach den Abschnitten des Kreises bemessen, in dem der Turner steht. Von diesen Dreharten sind zu unterscheiden:

1) Die Drehungen an Ort, welche nach rechts oder links hin durch Drehen je auf der rechten oder linken Ferse bewirkt werden. Die beim Turnen am häufigsten vorkommenden Drehungen sind die Viertel- und halben Drehungen, jenachdem der Turner dabei einen Viertel- oder halben Kreis durchmißt, doch sind auch Achtel-, Dreiviertel- und ganze Drehungen im Gebrauche. Bei den Vierteldrehungen wird die Richtung durch „rechts!" oder „links!" angekündigt, während die Wendung erst auf „um!" erfolgt; die halben Drehungen kündigt man durch den Befehl „rechts oder links um" an, während die Drehung erst bei „kehrt!" geschieht. Sollen diese Drehungen durch Sprung mit geschlossenen Füßen ausgeführt werden, so ist das vorher anzukündigen; sonst sind die Befehle dabei dieselben.

2) Das Schrittzwirbeln (Fig. 9) ist eine Verbindung des Drehens mit dem Schreiten und wird mit 3 Schritten und halben Drehungen so ausgeführt, daß der Turner von der Grundstellung aus z. B. nach rechts hin auf Eins! in die Schrittstellung übergeht, auf Zwei! mit Drehen auf dem rechten Fuße eine halbe Drehung rechts um macht, wonach der linke

Fuß wiederum zur Schrittstellung auf der eingeschlagenen Ganglinie weiter stellt; auf Drei! geschieht eine dritte Drehung rechts um auf dem linken Fuße, so daß sich der Turner mit 3 Schritten und 2 Drehungen auf gerader Linie nach rechts hin fortbewegt

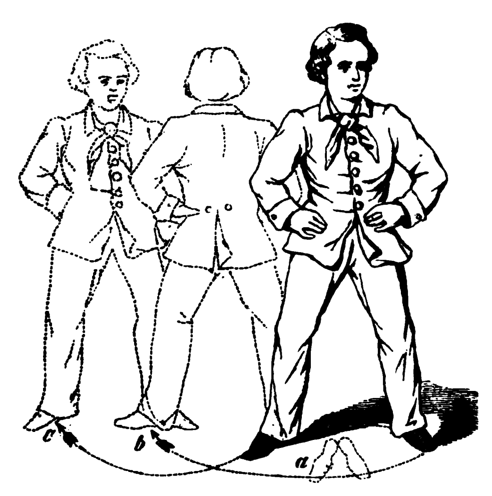


Fig. 9.

hat. Beim Schrittzwirbeln in der Richtung links erfolgen die 3 Schritte mit halben Drehungen links um. Mit Gegendrehen wird das Schrittzwirbeln in je 3 Zeiten nach links und nach rechts hin zusammengestellt. Schwieriger ist Schrittzwirbeln in der Richtung vorwärts.

3) Das Spreizzwirbeln ist eine Drehübung, welche durch Hüpfen auf einem Beine ausgeführt wird, während das standfreie Bein in der Spreizhalte (Fig. 2, b) bleibt. Bei der Spreizhalte des rechten Beines erfolge z. B. das Spreizzwirbeln mit 4 Hüpfen auf dem linken Fuße rechts um, so daß zu jedem Hupf eine Vierteldrehung geschieht; dasselbe auch mit Spreizhalte links — links um. Mit Gegendrehen (wobei sich der

Turner einmal links, dann rechts mit halben Wendungen dreht) erfolge das Spreizzwirbeln in der Weise, daß der Turner links ausschreitet, und mit 2 Hüpfen unter Spreizhalte des rechten Beines sich mit halber Wendung nach links dreht, worauf er rechts austritt und sich in gleicher Weise nach rechts hin dreht. Je zu 3 Zeiten geschieht dieses Spreizzwirbeln ähnlich wie beim Bogenfahren der Schlittschuhläufer mit Gegendrehen links und rechts.

4) Das Kreuzzwirbeln ist eine Drehung bei gekreuzten Beinen, die sich der Turner also erklären mag. Aus der Grundstellung schreitet er z. B. auf Eins! zum mäßigen Schritt nach links, auf Zwei! stellt das rechte Bein sich kreuzend vor das linke, auf Drei! erfolgt auf beiden Fußspitzen eine halbe Drehung links um, so daß nun das linke Bein kreuzend vor dem rechten Beine steht, auf Vier! wird wieder Grundstellung eingenommen. Das Kreuzzwirbeln rechts wird mit rechts Ausschreiten und rechts Drehen in derselben Weise durchgeführt. Das Kreuzzwirbeln erfolgt ebenso in der Fortbewegung vorwärts. Der Wechsel von links nach rechts wird alsdann durch einen Zwischentritt oder Zwischensprung vermittelt. Das Kreuzzwirbeln mit ganzer Drehung ist schwieriger.

Freiübungen im Liegen.

Das Liegen kann als Rücken-, Bauch- oder Seitliegen (rechts und links) erfolgen, und aus dem schnellen Uebergang vom Rückenliegen, Seitliegen links, Bauchliegen, Seitliegen rechts u. s. w. würde sich ein Walzdrehen ergeben. Aus dem Rückenliegen würde bei aufliegendem Rücken das Beingrätschen, Beinheben, Beinstoßen u. s. w. und bei aufliegenden Beinen das Rumpfheben erfolgen können. Für besondere Stärkung des Rückgrats sind die Uebungen in den Liegestellungen, wobei der gestreckte Leib 1) auf Händen und Fußspitzen vorlings, 2) auf Händen und Hacken rücklings (Fig. 10), 3) auf rechter Hand und rechtem Fuß, oder 4) auf linker Hand und linkem Fuße ruht.

Uebungen in den Liegestellungen vorlings.

1) Beugen und Strecken der Arme, Armwippen.

2) Abwechselndes Stehen auf einer Hand, Gehen und Hüpfen an und von Ort.

3) Stellung auf den Armen bei geschlossenen Händen und Uebergehen zur Stellung der weit von einander gestellten Arme, ebenso wieder Zurückgehen in die erste Stellung, was wechselarmig oder mit Hüpfen auch gleicharmig geschehen kann; dieselbe Uebung auch mit den gestreckten Beinen.

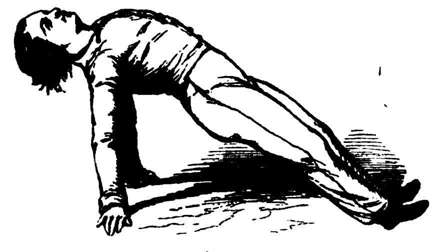


Fig. 10.

4) Wechselarmiges Armstoßen vor-, seit- und schräg aufwärts, Reiterhiebe und andere Armübungen.

5) Verschiedene Beinübungen, wie Heben, Spreizen, Beinkreisen, Beinstoßen u. s. w.

6) Kreislaufen auf den Händen, während die Fußspitzen den Mittelpunkt eines Kreises bilden, dessen Peripherie von den Händen durch seitwärts Fortschreiten beschrieben wird: dasselbe von den Fußspitzen, während die stützenden Hände das Centrum bilden. Für Stärkung des Rückgrats und der Rückenmuskeln sehr wichtig.

Gesellschaftlicher Betrieb der Freiübungen an und von Ort.

Es wurde bereits bemerkt, daß die Freiübungen ganz besonders geeignet sind, den Turner vor Allem in den gewöhnlichen Zuständen durchzubilden und ihn zu freier Beherrschung

des Leibes und kunstvoller leiblicher Geberdung zu erziehen. Es würde aber wenig Befriedigung gewähren, wenn man den Katechismus zur Hand nähme und nun die Freiübungen so durchturnen wollte, wie sie hier nach den Hauptthätigkeiten geordnet beschrieben sind. Hier kommt es nicht blos darauf an, daß diese oder jene Uebung überhaupt getrieben werde, sondern hauptsächlich auch, wie sie auszuführen und mit anderen zu verbinden sei. In reichhaltiger Ausführung und kunstvoller Combinirung je nach dem Grade der Körperbeschaffenheit, wie nach dem Raum- und Zeitmaße, dem Rhythmus, der Musik oder dem Gesange, nach dessen Takte die Turner zuweilen in Gemeinschaft ihre Freiübungen treiben, wird jener Forderung genügt, wonach der Einzelne durch die Freiübungen zu maßvoll wirkender, freier und darum auch schöner Kraft erzogen werden soll. Die einzelne körperliche Fertigkeit an sich hat keine Bedeutung, wenn sie nicht unter der höheren Herrschaft des Geistes steht. Diese allseitige Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes wird am geeignetsten gefördert durch das Gesellige oder die gemeinsame Bethätigung einer Turnabtheilung, da bekanntlich das Einsamturnen bei Weitem nicht so nützlich ist als das Gesellschaftsturnen. Es mag versucht werden, an einigen Beispielen diese mannigfaltige Gestaltung der Freiübungen zu zeigen, damit darnach der Leiter dieser Uebungen sich weitere Uebungsfälle gestalten könne.

1) Das Armkreisen zur Mühle links werde in 4 Zeiten also gefordert, daß alle Turner auf Eins! den gestreckten Arm aus dem Abhange zur Waghalte vorlings (Fig. 2, d) erheben (Daumen nach oben), auf Zwei! zur Hochhebhalte (Fig. 2, g), auf Drei! auf dem Wege f (Fig. 2) nach rückwärts (wobei sich der Arm dreht und der Kleinfinger vorausgeht) abführen und auf Vier! wieder in den Abhang bringen. Es wäre diese Armübung bei ganz fester Körperhaltung darzustellen, namentlich dürfte beim Rückwärtsführen des Armes die rechte Schulter nicht vorgezogen werden, wie überhaupt jede Mitbewegung außer der verlangten wegzufallen hat. Die Ausführung der Armübung soll sich an die 4 Zeiten binden, ohne daß sie jedoch ruckweise

darzustellen wäre. War die Armübung genau eingeübt, so soll viermaliges Fußklappen mit dem linken Fuße dazu kommen, so daß Arm- und Fußübung in Uebereinstimmung zu bringen sind. Hiermit wechseln alsdann 2 (oder 4) Schritte Seitwärtsgehen nach rechts hin gleichfalls in 4 Zeiten ab, jenachdem 1 Schritt in zwei Zeiten oder in einer Zeit (mit schnellem Nachstellen) dargestellt wird. So würde, wenn die Turner über diese einfache Zusammenstellung verständigt sind, der Befehl lauten: Armkreisen zur Mühle und Fußklappen links wechselt mit 2 (oder 4) Schritten Seitwärtsgehen — Marsch! worauf die Abtheilung sich in Bewegung setzt, was der Vorturner oder Turnwart durch Zählen bis Vier! regelt. Dieselbe Zusammenstellung erfolgt sodann mit Armkreisen rechts, und links Seitwärtsgehen.

Das beidarmige Armkreisen zur Mühle erfolge gleichfalls in 4 Zeiten und zwar so, daß sich die Turner in der 1. Zeit zum Stand auf den Zehen erheben, um in der 4. Zeit wieder die Hacken niederzusenken, womit gleichfalls Seitwärtsgehen abwechseln kann.

2) Grundstellung (Fig. 1) soll mit der Grätschstellung (Fig. 9, a) in Wechsel treten. Auf Eins! setzen alle Turner den linken Fuß auf halbe Schrittweite nach links, auf Zwei! den rechten Fuß ebenso nach rechts, so daß beide Füße auf Schrittweite von einander stehen, der frühere Standort (Fig. 9, c) genau in der Mitte liegt. Auf Drei! geht der linke Fuß auf seinen ersten Standort zurück, was auf „Vier!“ auch vom rechten Fuße geschieht. Mit 4 Tritten wird also dieser Stellungswechsel hergestellt. Diese einfache Uebung mag zu Grunde gelegt werden, um die Gestaltung weiterer Uebungsfälle daran zu zeigen:

a) Es werde verlangt, daß je der 1., 2., 3. oder 4. Tritt als Schwer- oder Stampstritt zur Ausführung komme, welche Veränderung mit einer Armübung so verbunden wird, daß zu dem Stampstritt auch Kurzstoßen erfolge, welches jedesmal der Arm derjenigen Leibesseite ausführt, deren Fuß auch das Stampfen darstellt.

b) Mit dem Ausschreiten zur Grätschstellung links (Arme im Abhang) erfolge schwunghaftes Erheben des linken Armes

zur Waghalte seitlings (Fig. 1, c) und ebenso Armheben rechts beim Ausschreiten rechts, während sich das Absenken der Arme mit dem Uebergange zur Grundstellung verbindet. Es werde diese Uebung in 4 Zeiten ausgeführt. Sind die Turner hierbei als Einer und Zweier abgetheilt, so kann diese Uebung in *widergleicher* Bethätigung zur Ausführung kommen, indem die Zweier zur Grätschstellung austreten, wenn die Ersten zur Grundstellung zurückkehren. Diese widergleiche Bethätigung der Turner giebt ihnen Veranlassung, sich für ihren Theil zusammenzunehmen, um sich durch den Nebenturner, der seine Uebung in anderer Folge darstellt, nicht beirren zu lassen.

Während der vorliegende Uebungsfall im $^{4}/_{4}$ Takt ausgeführt wurde, so daß auf jeden Tritt $^{1}/_{4}$ zu zählen war, kann er nun auch eine Veränderung durch Wechsel im *Zeitmaß* erleiden. Es erfolge z. B. jeder Tritt in je 2 Zeiten, so daß die ganze Zusammenstellung in 8 Zeiten vor sich geht. Wird der Stellungswechsel dergestalt ausgeführt, daß z. B. beim Linksantreten jeder linke Tritt in 2 Zeiten, jeder rechte aber nur in einer Zeit erfolgt, so kommt die ganze Uebung im $^{6}/_{8}$ Takte zur Ausführung, welcher Uebungsfall sich auch zu widergleicher Darstellung eignet, indem die eine Hälfte der Uebenden ihre Uebung erst mit dem 4. Achtel beginnt, nachdem die Anderen den Anfang machten. Der $^{6}/_{8}$ Takt kann auch in der Weise zu Grunde gelegt werden, daß auf den 1. und 3. Tritt 2 Zeiten kommen.

Während der Stellungswechsel in vier Zeiten ausgeführt wurde, indem auf jeden Tritt eine Zeit kam, werden nun die 4 Tritte in 2 solchen Zeiten dargestellt, was größere Schnelligkeit und Gewandtheit erfordert. Es kann diese schnellere Darstellung fortgesetzt werden, oder auch abwechselnd mit einem Stellungswechsel in 4 Zeiten auftreten, so daß eine Zusammenstellung in 6 Zeiten geschähe in dem Rhythmus $\overset{1}{-}\,\overset{2}{-}\,\overset{3}{-}\,\overset{4}{-}\,\overset{5}{\smile\smile}\,\overset{6}{\smile\smile}$. Wieder anders gestaltet sich die Uebung im $^{3}/_{4}$ Takt, indem wir bald den 1. und 2. der 4 Tritte, bald den 3. und 4. auf *eine* Zeit zusammenziehen.

c) Verändern wir das *Raumverhältniß* in Betreff einer kleineren oder größeren Ausdehnung der Schrittweite bei der

Grätschstellung, so würde sich das in der Weise gestalten lassen, daß mit den ersten 4 Tritten ein Stellungswechsel zur kleinen, mit den folgenden 4 Tritten zur größeren und mit den weiteren 4 Tritten zur weitesten Grätschstellung übergegangen wird, so daß eine Steigerung von groß, größer und am Größten zu Grunde läge, was auch in umgekehrter Folge mit einem Uebergange von der weitesten zur kleineren Grätschstellung berücksichtigt werden kann. Uebereinstimmend hiermit wäre auch z. B. das Armstoßen seitwärts oder aufwärts zu gestalten, indem beim Uebergange in die kleinere Grätschstellung auch die beiden Arme nur bis zu einem Drittel ausgestreckt werden, während die Streckung mit dem folgenden Trittwechsel erweitert und zuletzt vollständig ausgeführt wird.

d) Bein- und Fußthätigkeiten setze man mit dem Stellungswechsel also in Verbindung, daß z. B. der 1. Tritt mit Niederhüpfen erfolge, ebenso der 3. Tritt, oder der 1. und 3. Tritt. Auch können dem betreffenden Beine Thätigkeiten zugewiesen werden, die vor dem Niedertreten auszuführen sind; z. B. Anfersen, Knieschnellen oder Anziehen und Strecken zum Stoß. Der Befehlende bestimmt: ob die Beinthätigkeit vor dem 1., 2., 3. oder 4. Tritte geschehen soll. Hier schließt sich auch diejenige Uebung an, bei welcher der Uebergang aus dem Schlußstande in die Grätschstellung und umgekehrt durch ein Auswärtsdrehen der Füße abwechselnd auf Zehen und Fersen hergestellt wird.

e) Der Stellungswechsel soll nun im Sprunge ausgeführt werden, indem die Turner vom Schlußstande aus durch beidbeiniges Abschnellen, das durch Kniebeugen zu unterstützen ist, in die Grätschstellung gelangen, wobei sie alle die Regeln des Sprunges mit elastischem Beugen der Fuß- und Kniegelenke zu beachten haben. Es erfolge dieser Stellungswechsel so, daß jeder Sprung in je 2 Zeiten, oder der eine in 2 Zeiten, der andere in einer Zeit, oder jeder in einer Zeit auszuführen ist. Auch die Veränderung des Raumverhältnisses (unter c) ist mit Springen darzustellen. Während die aufgestellten Uebungsfälle neue Gesichtspunkte bezeichnen sollen, unter denen nach Maßgabe des Raum- oder Zeitmaßes wie der Gliederthätigkeiten eine mannig-

faltige Veränderung einer einzelnen Uebung zulässig ist, soll damit keineswegs gesagt sein, daß die Uebungsfälle nun der Reihe nach auch also durchgeübt werden müssen. Je nach der geistigen Fassungskraft wie nach dem Grade der leiblichen Durchbildung der Uebenden wird das Geeignete herausgenommen, um damit die leibliche Gewandtheit, Freiheit und Sicherheit zu fördern. Dafür ist auch das Kleine und Unscheinbare der Leibesübung wichtig, um das Plumpe, Tölpelhafte durch eine feinere turnerische Durchbildung zu beseitigen.

An den in Rede stehenden Stellungswechsel schließen sich auch ganz passend angemessene Bewegungen von Ort; z. B. nach einem Stellungswechsel in 4 Zeiten mit Linksantreten erfolgen in denselben 4 Zeiten 2 oder 4 Schritte Seitwärtsgehen. Es muß dafür gesorgt werden, daß die Art des Fortbewegens, welche mit dem Stellungswechsel in Wechsel tritt, mit demselben dem Takte oder dem Rhythmus nach möglichst übereinstimme. Erfolgte z. B. der Trittwechsel in dem Rhythmus ⏑—⏑—, so erfolgt auch das Seitwärtsgehen in dieser Weise; oder geschah der 1. Tritt beim Stellungswechsel mit Niederhüpfen, so geschieht auch der 1. Tritt beim eingelegten Seitwärtsgehen mit Niederhüpfen 2c. Der Leiter von solchen Uebungen wird auch bald finden, wie er den Fechterausfall, das Galopphüpfen und andere Uebungen im Wechsel mit dem Stellungswechsel auftreten lassen kann.

3) Von der Grätschstellung (Fig. 9, a) aus sollen die Turner das Kniebeugen und -strecken ausführen, indem z. B. geboten wird: Kniebeugen links in 2 Zeiten wechselt mit Kniestrecken in 2 Zeiten, worauf auf „Beugt!“ Alle in die Stellung (Fig. 6, b) übergehen und durch kräftiges Strecken sich wieder aufrichten. Indem der Befehlende bis Vier! zählt, wird diese Uebung immer rechts, oder immer links, oder abwechselnd links und rechts durchgeführt. In weiterer Veränderung dieses Uebungsfalles erfolgt dann auch die Thätigkeit des Beugens und Streckens in je einer Zeit; oder das Beugen geschieht in 2 Zeiten, das Strecken in einer Zeit, was nach den vorigen Wechseln im 3/4 Takt auszuführen wäre. Mit dem Kniebeugen verbinde man Armheben zur Waghalte, mit dem Strecken schwunghaftes Ab-

senken der Arme. Gehen die Turner aus der Kniebeughalte links sogleich in die rechts über, was in je 2, 3 oder 4 Zeiten geschehen kann, auch wohl so, daß z. B. auf die Kniebeughalte links 2 Zeiten, auf die rechts nur 1 Zeit kommen, so läßt sich das Armstoßen leicht damit verbinden. Der Oberkörper ist bei allen diesen Knieübungen stets senkrecht zu halten.

4) In weiter Aufstellung, etwa mit geöffneten Viererreihen, sollen die Turner von der Grundstellung aus folgende Thätigkeiten nach einander ausführen. Auf Eins! erfolgt Senkbeugen der Knie (Fig. 3) unter gleichzeitigem Hochstrecken der Arme, auf Zwei! schließt sich das Stemmstrecken mit Armbeugen an, auf Drei! folgt Sprung zur Grätschstellung mit Ausstoßen der Arme zur Waghalte seitlings, und auf Vier! schließt das Ganze mit Sprung zur Schlußstellung und Beugen der Arme. Nachdem diese 4 Uebungen erst einzeln durchgenommen waren, sollen sie nun im strengen Takt also verändert werden:

a) Jede Thätigkeit erfolgt in je 2 Zeiten, so daß die ganze Zusammenstellung in 8 Zeiten beendigt ist.

b) Jede Thätigkeit erfolgt in je einer Zeit, das Ganze also im $^4/_4$ Takt.

c) Im $^6/_8$ Takt wird diese Folge von Uebungen so ausgeführt, daß auf das Senkbeugen und den Grätschsprung $^2/_8$ kommen und auf das Strecken und den Schlußsprung nur $^1/_8$; dasselbe auch umgekehrt.

d) Die Fälle unter a, b, c werden zuerst in gleicher, dann in widergleicher Bethätigung der Einzelnen ausgeführt. Bei der Aufstellung geöffneter Viererreihen würden z. B. die Rotten der Einer und Dreier mit dem Senkbeugen, die Zweier und Vierer mit dem Grätschsprung beginnen, oder umgekehrt.

Sind die Turner im Stande, diese Uebungsfälle sicher und correct im Takte auszuführen, so tritt an Stelle des Taktes der Rhythmus ein, indem im Anschluß an die Ausführung im $^6/_8$ Takt nun das Ganze in dem Rhythmus –⏑–⏑–⏑–⏑ u. s. w. zur Darstellung gelangt. Leicht könnte z. B. bei festlicher Gelegenheit hier die Musik als ordnendes und belebendes Element hinzutreten; vorstehendes Beispiel könnte nach dem folgenden


Moderato.
Fine.
1.
2.
Da capo al Fine.

musikalischen Satze erfolgen. Zu den verschiedenen Zusammenstellungen der Freiübungen lassen sich leicht passende Musikstücke ausfindig machen.

5) Der Schrittwechselgang möge bei Gestaltung einiger Uebungsfälle zu Grunde gelegt werden, um die verschiedenartige Zusammenstellung der Freiübungen anzudeuten.

a) Der Schrittwechselgang im 3/4 Takt kann an sich eine Veränderung in der Weise erleiden, daß je der 1., 2. oder 3. Tritt mit Stampftritt erfolgt, oder der 1. und 3., oder der 1. und 2., oder alle Tritte nur beim Geschritt links oder rechts. Eine ähnliche Veränderung des Schrittwechselganges wird hergestellt, wenn ein Tritt, oder zwei, oder alle Tritte mit Niederhüpfen, Hopsen, Knie- und Fußwippen, Anfersen, Fußklappen, Steiggang u. dgl. zur Ausführung gelangen. Auch der Schrittwechselgang mit 2/4 Takt läßt solche Veränderungen zu.

b) Die Turner halten Umzug auf dem Uebungsraume im strengen 4/4 Takt mit der Forderung, daß Alle zuerst 4 Tritte an oder von Ort gehen, darauf aber in 4 Zeiten je ein Geschritt Schrittwechselgang links und rechts ausführen. Die Arme können dabei zum Hochstoßen angezogen werden, worauf gefordert wird, daß zum Geschritt links beidarmiges Hochstoßen, zu dem rechts beidarmiges Beugen der Arme erfolge, oder auch so, daß beim Geschritt links der linke Arm beim ersten Tritt ausgestoßen, beim dritten Tritt angezogen wird, welche Aufgabe dann ebenso dem rechten Arme zufällt. Auch wechselgleich; die Einer 4 Tritte, die Zweier 2 Geschritte Schrittwechselgang.

c) In 2 Zeiten erfolgt stets links ein Geschritt Schrittwechselgang, während in der 3. Zeit ein Tritt rechts mit Stampfen, Steiggang, Niederhüpfen, Kniewippen u. dergl. erfolgt, so daß diese Zusammenstellung im 3/4 Takt geschieht. Dasselbe werde dann auch so geordnet, daß das Ausschreiten mit Kibitzgang rechts erfolge und der mannigfach zu verändernde Tritt alsdann links geschieht. Durch Einlage von 3 Taktschritten werde der Wechsel von links und rechts hergestellt.

d) Nach einem Geschritt Schrittwechselgang links in 2 Zeiten geschieht in den folgenden 2 Zeiten 2 Mal Fers- oder Fußklappen

links, oder Kniebeugen und -strecken links, oder Schwenken des gestreckten rechten Beines um das Standbein vor und hinter demselben, was sich sodann ebenso in 4 Zeiten mit dem Ausschreiten rechts und Beinschwenken links verbindet.

e) Im Umzuge mit 2-theiligem Schrittwechselgange verbinden sich von Armübungen folgende: Beim Geschritt links erfolge aus dem Abhange Aufschwingen beider Arme zur Waghalte seitlings, beim Geschritt rechts Abschwingen der Arme — mit dem Geschritt links verbinde man Armkreisen rechts vor dem Leibe nach links hin, mit dem Geschritt rechts Armkreisen links. — Das Grußschwenken der Arme wechsele mit jedem Geschritt also, daß beim Geschritt links die Arme so gehalten werden wie bei Fig. 8, während sie beim Geschritt rechts über dem Kopfe auf dem Wege a—b in die entgegengesetzte Haltung geführt werden.

Durch dieses mannigfach veränderte Uebungsbeispiel, das hier noch keineswegs erschöpft ist, soll nur angedeutet werden, wie die Freiübungen eine Fülle von Bewegungsformen bieten, mit deren Hülfe der Turner nicht blos leiblich, sondern auch geistig sich betheiligen soll, um zu einem allseitigen und präcisen Gebrauche seiner Leibeskräfte zu gelangen.

6) Fechterstand und Fechterausfall erklären sich nach Fig. 6 und 7. Von Uebungen, welche sich daran knüpfen, mögen folgende aufgeführt werden:

a) Es wird geboten, daß die Turner aus der Grundstellung in den Ausfall links (Fig. 6, b) so übergehen sollen, daß in 3 Zeiten der Ausfall erfolgt, in der vierten Zeit das Ausfallbein wieder zum Schlußstand zurückgeht, was sich dann in 4 Zeiten auch nach rechts hin wiederholt; wird fortgesetzt links oder rechts, oder abwechselnd links und rechts geübt, auch im $^3/_4$ oder $^2/_4$ Takt vollführt. Mit Einlage von Taktschritten an Ort oder mit Seitwärtsgehen wird der Ausfall also verbunden.

b) Der Ausfall geschieht mit Zwischentritten, indem auf Eins! das Ausfallbein z. B. nach links hin zur kleinen Schrittstellung ausschreitet, auf Zwei! die Ausfallstellung erweitert wird, und auf Drei! der Ausfall nach Fig. 6, b oder 7 erfolgt, während in der 4. Zeit der rechte Fuß an den linken

nachstellt und der ganze Körper sich aufrichtet. Mit der allmählichen Ausschreitung des Ausfallbeines kann auch ein allmähliches Ausstrecken des entsprechenden Armes verbunden werden, und zwar so, daß bei den Zwischenstößen der Arm in der Speichhaltung (Daumen nach oben) bleibt, während beim Ausfall ein Drehstoß erfolgt, wobei der stoßende Arm so gedreht wird, daß der Kleinfinger nach oben steht.

c) Der Ausfall mit Drehungen erfolgt so, daß auf Eins! Ausfall links geschieht, auf Zwei! Zurückgehen in die Grundstellung, auf Drei! Vierteldrehung links um! In dieser Weise wiederholt sich in 3 Zeiten der Ausfall, so daß die Turner sich in 12 Zeiten im Kreise herum bewegen. Wird auch mit Vierteldrehungen rechts geübt, und kann auch mit anderer Zeiteintheilung als der angeführten erfolgen. Auch halbe Drehungen sind in dieser Weise an den Ausfall zu knüpfen.

d) Die Turner werden veranlaßt, die Drohstellung (Fig. 6, a) einzunehmen, und zwar in je 2, 3 oder 4 Zeiten, um damit in derselben Zeit den Ausfall wechseln zu lassen, entweder ohne daß der Fuß des Ausfallbeins den Boden verläßt, oder mit Springfuß, indem das Ausfallbein auf Fußweite (Fig. 6, c) vorspringt, beim Zurückgehen in die Drohstellung aber wieder zurückstellt.

e) Die Turner fallen auf Eins! seit- oder vorwärts links aus, auf Zwei! ziehen sie die linke Hand zum Reiterhieb über die rechte Achsel hinauf, mit Drei! erfolgt Reiterhieb (ein kräftiger Hieb vor dem Leibe unter voller Streckung des Armes) mit Stampf links, und auf Vier! stellt das rechte Bein nach. Mit Einlage von 4 Schritten, oder mit Schrittzwirbeln kann dieser Uebungsfall nach einer Richtung hin fortgesetzt werden.

f) Der Sprungausfall ist ein Ausfall, wobei der Turner sich vom Boden z. B. mit dem rechten Beine abschnellt, um in die Ausfallstellung links zu springen wie bei Fig. 7, nur mit dem Unterschiede, daß das rechte Bein gestreckt frei in der Luft zu halten ist. Man verbinde den Springausfall, der in der Regel schnell ausgeführt wird, z. B. mit dem zweitheiligen Schrittwechselgange, indem der 3. Schritt stets als Springausfall erfolgt.

g) Ein fortgesetztes schnelles Ausfallen und Nachstellen in

einer Zeit bezeichnen wir mit dem Namen Turnschritt, der sich mit verschiedenen Freiübungen verbinden läßt, z. B. Schrittzwirbeln links mit Nachstellen in 4 Zeiten wechselt mit 4 Turnschritten u. s. w.

Fechterstand und -Ausfall lassen sich mit den Freiübungen vielfach verbinden; beide Stellungen sind auch sehr körperübend. Der Leiter der Freiübungen muß sich die Befehle für die aufgestellten Fälle zurechtlegen und die Verbindung vielfach gestalten.

7) Das Schrittzwirbeln, wie es als Drehübung beschrieben, möge zunächst nach links und rechts hin mit 3 Schritten in 3 Zeiten erfolgen, woran sich folgende Uebungsfälle reihen:

a) Die einzelnen Tritte werden mit Fuß- und Beinthätigkeiten ebenso verändert, wie das beim Schrittwechselgang unter 5, a gezeigt wurde.

b) Ein Geschritt wird also verändert, daß bald der 1., 2. oder 3. Tritt in je 2 Zeiten erfolgt, ebenso alle Tritte in 6 Zeiten, oder das Geschritt links in 6 Zeiten, das rechts in 3 Zeiten.

c) Die Arme sind bei dem Geschritt links auf dem Rücken verschränkt, bei dem rechts vor der Brust, oder bei links Hände auf Hüften, bei rechts zur Waghaltung seitlings gestreckt, oder bei den einzelnen Tritten erfolgt Armstoßen, Händeklappen u. dergl. Armthätigkeiten.

d) Der 1. Schritt erfolgt in 2 Zeiten in der Form des Ausfalls, ebenso der 2. oder 3., oder alle 3. — In dieser Weise kann man auch den zweitheiligen Schrittwechselgang, das Schottischhüpfen u. dergl. auf die einzelnen Schritte verlegen.

e) Auf der Linie nach links (oder rechts) hin erfolgt fortgesetztes Schrittzwirbeln in 3 Zeiten mit Einlage von 3 Taktschritten an Ort.

f) Nach dem Schrittzwirbeln links in 3 Zeiten erfolgt in derselben Zeit Sprung zur Schluß- und Grätschstellung in 3 Zeiten, oder 3 Mal Sprung aus der gekreuzten Stellung in dieselbe mit Wechsel der Beine.

g) Nach dem Schrittzwirbeln links folgt Ausfall rechts mit Nachstellen, jede Uebung in 3 Zeiten, dann ebenso Schrittzwirbeln rechts und Ausfall links.

h) Nach dem Schrittzwirbeln links folgt Drohstellung rechts (Fig. 6, a) und darauf Ausfall rechts mit Nachstellen, Alles in je 3 Zeiten, welche Zusammenstellung sich alsdann in 9 Zeiten wiederholt, mit Schrittzwirbeln nach rechts hin beginnend.

i) Das Schrittzwirbeln links wird in 2 Zeiten ausgeführt, indem je die ersten oder die letzten beiden Schritte verbunden werden.

Noch anders lassen sich die Uebungen zusammenstellen, wenn das Schrittzwirbeln mit Nachstellen in 4 Zeiten zu Grunde gelegt wird.

8) Der Sprung mit geschlossenen Füßen oder auf die geschlossenen Füße mag folgenden Freiübungen als Anknüpfepunkt dienen:

a) In weit geöffneten Reihen wird den Turnern geboten, die Viertel-, halben, Dreiviertel- und ganzen Drehungen mit Sprung auszuführen; auch ganze Drehung mit 4 Sprüngen u. dergl.

b) Von der Grundstellung erfolgt ein Sprung mit geschlossenen Füßen an Ort mit Vierteldrehung links, welchem sich ein Sprung mit Vierteldrehung rechts anschließt, was in je 2 Zeiten fortgesetzt werden, auch mit Seitwärtsgehen links abwechseln kann. Wird dieses Springen in Vierteldrehungen mit Gegendrehen erst nach links, dann nach rechts in je 4 Zeiten geübt, dann können 4 Schritte, oder Schrittzwirbeln dazwischengelegt werden. Dieses Springen mit Gegendrehen kann auch im $^3/_4$ oder $^6/_8$ Takt erfolgen, indem die eine Wendung in je 2 Zeiten, die andere in 1 Zeit erfolgt.

c) Der Sprung wird von der Grundstellung aus auf Schrittweite vor-, rück- oder seitwärts mit der Forderung ausgeführt, daß in je 2 oder 3 Zeiten, oder nur in einer Zeit das Zurückspringen auf den ursprünglichen Standort erfolge.

d) Wenn halbe Drehungen mit Springen in derselben Weise verbunden werden oder mit Schrittweisen wechseln, so mag man zuerst 2 oder 3 Zeiten auf eine Drehung rechnen, da sie schwieriger auszuführen sind.

e) An das Gehen soll sich ein Sprung anreihen, indem bei weiter Aufstellung befohlen wird, daß mit Linksantreten alle Turner 3 Schritte vorwärts gehen, um sich mit dem 3. Tritt

kräftig abzuschnellen und auf Schrittweite vorwärts zu springen, auf beide geschlossene Füße nach den Regeln des Sprunges. Es kann dieses Gehen und Springen in je 3 Zeiten in der Fortbewegung vorwärts fortgesetzt werden, entweder immer mit links oder rechts Ausschreiten, oder abwechselnd links und rechts. Dann erfolge auch nach 3 Schritten mit Linksantreten der Niedersprung mit Vierteldrehung linksum in 3 Zeiten, so daß die Turner, wenn dieses fortgesetzt wird, in 24 Zeiten sich im Geviert mit Gehen und Springen fortbewegt haben. Dasselbe kann auch mit Rechtsantreten und mit Vierteldrehung rechtsum ausgeführt werden. Auch halbe Drehungen im Sprunge schließen sich also an das Gehen an.

Vierter Abschnitt.

Die turnerischen Ordnungs- und Gemeinübungen.

„Es ist leicht einzusehen, wie bei dem Walten der Ordnungsbeziehungen die Schärfung der verschiedenen Sinne, der des Auges, Ohres und Tastsinnes, für die räumlich und zeitlich geordneten Thätigkeiten aller Art in mannigfaltigster Weise gebildet wird, wie die Achtsamkeit und Besonnenheit im Handeln für das gesammte Ordnungsverhalten die Spannkraft des Willens stärkt und wie überhaupt die erziehende Kraft dieser Uebungen auf das Vielfältigste wirksam gemacht werden kann. Es ist aber die Frucht geordneter Gemeinübung, daß die bloße Menge ein freies Ganzes werden kann, wie der Einzelne. Die Ordnung hat aber ihre verschiedenen Verfassungen, sie setzt bald die eine in die andere um, wechselt bald mit strenger, bald mit loser Bindung der Verhältnisse und kann sich selber bei innerem Fortbestehen theilweise oder ganz auflösen, um je nach dem Ermessen des Ordners in jeder Weise wieder zu erstehen. Soll schon jede Turnübung bei dem Einzelnen die geistige Frucht zeitigen helfen, so bringt es die Gebundenheit an den Gemeingeist und die Gemeinthat in der Gliederung der Gemeinübung mit sich, daß die größere Strömung des geordneten Lebens im Thun und Lassen Aller eine ungleich größere und mächtigere erziehende Kraft und Wirkung auf den Einzelnen ausübt, als es die vereinzelte Uebung vermag.“

A. Spieß.

Bei der gleichzeitigen Bethätigung einer größeren Turnerabtheilung, namentlich in den Freiübungen, ist es nöthig, daß sich dieselbe nach verschiedener Ordnung und Gliederung aufstelle

und fortbewege, damit Keiner den Anderen störe und Jeder davon sich als Glied eines größeren Gemeinkörpers anzusehen und innerhalb desselben leicht zurechtzufinden vermag. Man lernte den Werth dieser Ordnungsübungen bald schätzen, durch welche der Einzelne im Gefühle der Gemeinkraft selbst geschickter, anstelliger und beherzter werden muß. A. Spieß entwickelte sie zu einer selbständigen Turnart, indem er die Einordnung des Einzelnen in die Gesammtheit als eine nicht unwesentliche Seite der Turnbildung hervorhob. Unser Buch mag in Folgendem einige der einfacheren und doch wichtigen Ordnungsübungen bieten.

1. Flanken- und Stirnstellung.

Auf: „stellt euch!" reihen sich die Turner der Größe nach nebeneinander auf, welche Aufreihung, wobei sie dem Befehlenden die Stirn zukehren, unter Stirnreihe begriffen wird. Durch: Rechts um! stellen sich alle in der Reihe so um, daß sie hintereinander stehen, womit der Begriff der Flankenreihe gegeben wird.

2. Abstandnehmen.

In der Flankenstellung wird befohlen: Achtung! Hände zum Abstandnehmen — auf! worauf Alle ihre Hände auf die Schultern des Vordermannes legen. Mit: Rückwärts zum Abstand — marsch! gehen Alle so weit rückwärts, bis ihre Arme völlig gestreckt sind. Mit: Arme zum Abhang — ab! nehmen die Arme irgend eine andere Haltung an. Das Abstandnehmen in der Stirnstellung erfolgt so ähnlich mit Auflegen der rechten oder linken Arme.

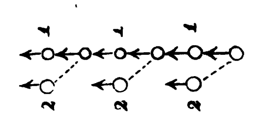
3. Taktgehen und Taktlaufen.

In der Flankenstellung wird Abstand genommen, worauf sich die Reihe auf den Befehl: Taktgang an Ort — marsch! mit Linksantreten in die Umzugsbahn (d. h. in die Linie an

der Grenze des Uebungsraumes) begiebt; Alle haben ihre Tritte übereinstimmend auszuführen und der Befehlende regelt durch Zählen oder durch sonstigen Zuruf die größere oder geringere Schnelligkeit der Taktschritte wie die Uebereinstimmung in Betreff des Links und Rechts. Von Zeit zu Zeit wechselt das Gehen im Umzuge mit: Taktgehen an Ort — marsch! oder der Befehlende läßt bald links bald rechts einen Stampfschritt ausführen, damit der Zusammenhalt des taktgemäßen Gehens oder das „Trittfassen" unterstützt wird. Namentlich ist auch auf: Achtung — halt! das sofortige Abbrechen des Gehens und Stillstehen ein Gegenstand dieser Gemeinübung. Auch das Gehen im $^4/_4$ oder $^3/_4$ Takt, wobei je der erste von 4 oder 3 Schritten mit Stampf betont wird, gehört hierher. Mancherlei Armhaltungen und Armübungen, sowie Fuß- und Beinthätigkeiten schließen sich diesem Taktgange leicht an. Wie Gehen und Laufen im Umzuge oder an Ort mit einander wechseln können, ist bei den Freiübungen im Laufen bereits erklärt worden.

4. Neben- und Hinterreihen.

Der Uebungskörper steht geordnet und in Flanke gerichtet. Mit: Taktgang an Ort — marsch! setzen sich Alle in Bewegung, worauf der Befehl folgt: Nebenreihen links zu Zweien — marsch! Sofort beginnt der Zweite der Reihe das Nebenreihen, indem er mit dem linken Fuße ausschreitet und sich an die linke Seite seines Vordermannes stellt. In gleicher Weise folgt der 4. der Reihe nach und so weiter, so daß sich mit je 2 Schrittzeiten eine Zweierreihe bildet. War so das Nebenreihen der Zweier erfolgt, so wird das gleichzeitige: Hinterreihen — marsch! geboten, worauf sich alle Zweier mit Rechtsum und rechts ausschreitend wieder in Linie stellen. Ist nun die Eintheilung in Einer und Zweier geschehen, so wird das Nebenreihen bald der Einer neben den Zweiern, bald der Zweier neben den Einern links und rechts an und von Ort geübt. Das Nebenreihen der Paare zur Aufstellung in Viererreihen erfolgt in ähnlicher Weise; nur mit



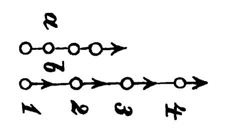
der doppelten Schrittzahl. Mit: Links Nebenreihen zu Vieren — marsch! rückt das zweite Paar links aus und stellt sich mit 4 Schritten neben das erste Paar, in den folgenden 4 Zeiten das dritte an das zweite u. s. w.

5. Oeffnen und Schließen der Reihen und Rotten.

Wäre der Uebungskörper mit Nebenreihen der Paare mit Viererreihen in Säule (Viererreihe hinter Viererreihe, während bei der Aufstellung in Linie Einer hinter dem Andern steht) aufgestellt, so daß in den Viererreihen Mann an Mann steht, so soll sich hieran das Bilden offener Reihen schließen, so daß die Einzelnen in bestimmten Abständen von einander zu stehen kommen, was namentlich bei Ausführung der Freiübungen die gewöhnlichste Aufstellungsweise ist. Auf: Oeffnen der Reihe nach links hin — marsch! setzt sich die Reihe mit Händefassen und Seitwärtsgehen in Bewegung, bis die Arme gestreckt sind und die Bildung des offenen Reihenkörpers bewirkt ist. Mit: Schließt euch nach rechts hin — marsch! erfolgt das Seitwärtsgehen bis zur geschlossenen Stellung. So wird das Oeffnen der Reihen auch nach rechts hin geübt.

Soll dieses Oeffnen der Reihen nach bestimmten Schrittweiten erfolgen, so heißt es z. B.: Oeffnet die Reihe nach links hin zu 1 Schritt Abstand — marsch! worauf zuerst die Vierer mit 1 Schritt abrücken, dann folgen die Dreier, und endlich die Zweier, so daß die Einzelnen dieses Oeffnen mit 3, 2 und einem Schritt bewirkt haben. Beim Oeffnen der Reihen seitwärts rücken die einzelnen Rotten nach einander ab, weil der Nebenmann dem Nachfolgenden immer erst Platz machen muß; beim Schließen setzen sich aber alle ausgerückten Turner gleichzeitig in Bewegung. Mit den Befehlen: Oeffnen der Reihen nach rechts (oder links) hin zu 2 (3 oder 4) Schritt Abstand — marsch! erfolgt die Umstellung mit 6 (12 oder 18) Schritten. Einen schönen Uebungsfall giebt es, wenn Oeffnen und Schließen der Reihen in fortwährendem Wechsel nach einer Richtung hin erfolgen.

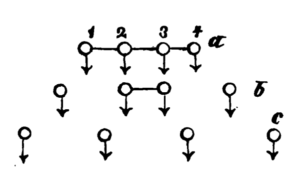
Eine andere Gestaltung erhält das Oeffnen und Schließen, wenn die Viererreihen in Flanke stehen. Bei: Oeffnen der Reihe



zum Schritt Abstand vorwärts — marsch! setzen sich mit Ausnahme der Einer Alle mit Linksantreten in Bewegung und stellen die offene Reihe mit 1, 2 und 3 Schritt her.

Die weitere Veränderung dieser Art des Oeffnens und Schließens erklärt sich nach dem Vorigen.

Beim Oeffnen der Reihen in Stirnstellung von der Mitte

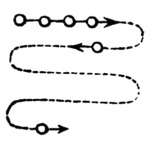


aus zu 1 Schritt Abstand gehen auf Marsch! zuerst die Außenstehenden einen Schritt seitwärts, worauf die Uebrigen nachfolgen, wie das die Figur verdeutlicht. Die Veränderungen ergeben sich gleichfalls nach dem Vorigen.

Wenn die Viererreihen zum Schritt-Abstand aufgestellt sind, so läßt sich daran die Gliederung des Reihenkörpers in Reihen und Rotten erklären. Alle Gleichzähligen, z. B. alle Einer, bilden eine Rotte, während die Reihe durch Einer, Zweier, Dreier und Vierer gebildet ist. Es kann das Oeffnen und Schließen der Rotten in gleicher Weise wie das der Reihen angeordnet und verändert werden. Die Turner haben bei ihren Uebungen an oder von Ort auf strenge Reihen- und Rottenrichtung zu achten.

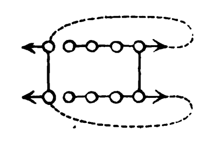
6. Gegenzug.

Beim Umzug der in Flanke gestellten Reihe heißt es: Gegenzug rechts (oder links) — marsch! worauf der Erste der Reihe rechtsum Kehrt macht und dicht an der Reihe weiterzieht; alle Uebrigen folgen ihm, indem sie auf derselben Stelle Kehrt machen, wo es vom Führer geschah.



Es erfolgt der Gegenzug immer in der Ganglinie der Reihe. Wird der Gegenzug der Reihe öfters bald links bald rechts gewechselt, so entsteht die Fortbewegung in Schlängellinien. Beim Winkelzug schlägt der Führer eine Richtung ein, die zur früheren winkelrecht ist.

Anders wird der Gegenzug gestaltet, wenn die Reihe paarweise Umzug hält. Auf: Gegenzug nach außen — marsch! trennen sich die beiden Ersten, der Eine mit Linksum-, der Andere mit Rechtsumkehrt! und ziehen längs der Reihe weiter, um sich beim vollendeten Gegenzuge wieder zu vereinigen; alle Uebrigen folgen ihnen dabei.



Bei Gegenzug der Paare nach innen — marsch! macht das erste Paar nach innen Kehrt! und zieht zwischen den übrigen Paaren, die sich zum Durchlassen trennen, weiter; alle Uebrigen machen es ebenso.

Der Gegenzug der Rotten würde sich bei geöffneten Viererreihen also gestalten, daß auf: Gegenzug der Rotten links (oder rechts) — marsch! alle Einzelnen der 1. Viererreihe linksum Kehrt machen und längs der Rotten den Gegenzug vollführen, während ihnen die je Gleichzähligen auf demselben Wege folgen.

7. Umzug und Durchzug.

Ein Fortziehen der Reihen an den Grenzen des Uebungsplatzes nannten wir Umzug, während ein Fortziehen durch die Mitte der Uebungsräume mit Durchzug bezeichnet wird. Beim Fortbewegen Aller in der Umzugsbahn heißt es: Durchzug durch die Mitte — marsch! worauf der Führer in gerader Linie durch die Mitte des Turnsaales oder Turnplatzes zieht. Wenn sich der Führer der Umzugslinie wieder nähert, wird geboten: widergleicher Umzug links — marsch! worauf sich der Erste mit Linksum, der Zweite mit Rechtsum, der Dritte wieder mit Linksum, der Vierte mit Rechtsum, und so im Wechsel weiter

ablösen und Einer um den Andern bald links bald rechts da abgeht, wo die Durchzugslinie auf die Umzugslinie stößt. Die Umziehenden bleiben mit den Gleichzähligen auf gleicher Höhe, d. h. wenn auch getrennt doch in gleicher Richtung. Nähern sich die Umziehenden der Stelle wieder, wo vorher der Durchzug begann, so erfolgt das Einreihen zur Linie wie vorher, der Durchzug beginnt von Neuem mit widergleichem Umzug, indem nun Diejenigen links weiter ziehen, die vorher rechts Umzug hielten. Nach dem zweiten Umzuge erfolgt Durchzug der Paare, die dann ebenso widergleichen Umzug links und rechts halten was sich in derselben Weise von den Viererreihen wiederholen läßt, wobei es also vorkommt, daß 8 Mann nebeneinander Durchzug halten.

8. Abwechselndes Vor- und Hinterziehen der Zweiten und Ersten.

In Flankenstellung der Reihe wird zuerst das Nebenreihen der Zweier bewirkt, so daß Alle wissen, wer zu den Einern oder Zweiern gehört. Stehen nun Alle in Linie hintereinander, so heißt es: Zweier links vorreihen — marsch! worauf alle Zweier mit Links antreten und sich mit 4 Schritten vor die Einer stellen. Dasselbe wird dann auch den Einern geboten, die sich mit 4 Schritten gleichfalls vor die Zweier stellen. Im strengen 4/4 Takt wird so der Umzug fortgesetzt, indem jedesmal der erste von 4 Schritten als Stampfstritt erfolgt. Geschieht dieses Vorziehen bei der Fortbewegung des ganzen Reihenkörpers, so müssen die Vorziehenden ganze Schritte, die Andern halbe Schritte machen.

Von Veränderungen dieser Ordnungsübung mögen folgende hier stehen:

a) Von Armübungen werde damit verbunden: Kurzstoßen des entsprechenden Armes beim Stampfstritt — Hochstoßen beider Arme, so daß jedesmal beim 1. Tritt des Vorziehens Hochstoßen, beim 4. Tritt Anreißen der Arme erfolgt; die nicht Vorziehenden halten die Arme zum Hochstoßen bereit.

b) Das Vorziehen wird mit 2 Geschritt Schrittwechselgang in 4 Zeiten bewirkt; zum 1. Tritt jedes Geschrittes erfolgt jedesmal Armstoßen nach vorn.

c) Es wechseln 2 Taktschritte, die von der ganzen Abtheilung ausgeführt werden, mit 4 Laufschritten, mit denen die eine Hälfte der Abtheilung stets das Vorziehen bewirkt, während die andere Hälfte 2 Taktschritte an oder von Ort übernimmt. Die Fortbewegung der Reihe erfolgt auf diese Weise in dem Rhythmus: ——◡◡◡◡. Das Laufen der Vorziehenden erfolgt als Springlauf mit schnellem Anfersen, auch mit der Forderung, daß während des Taktganges Alle die Arme hochstrecken, beim Laufen sie aber auf Hüften setzen. Das wechselsweise Vorziehen wird eben so links wie rechts geübt.

Das abwechselnde Hinterziehen der Einer und Zweier erklärt sich nach dem Vorigen. Die Einzelnen begeben sich mit schneller Wendung links- (oder rechts-)um hinter ihren Hintermann u. s. w., was ebenso mit Gehen, Laufen, Schottischhüpfen u. dergl. bewirkt werden kann.

Aus dem geordneten Taktgehen und den damit verbundenen Drehungen ergeben sich folgende Schreitungen:

d) Vor- und Rückwogen ist eine Verbindung von Vor- und Rückwärtsgehen, z. B. Vorwogen mit je 4, 6 oder 8 Schritten auf gleicher Grenzlinie vorwärtsgehen und mit derselben Schrittzahl rückwärtsgehen; Rückwogen: mit gleicher Schrittzahl zurück- und dann vorgehen; mit 4 Schritten würden Vor- und Rückwogen hintereinander in 16 Zeiten auszuführen sein.

e) Gehen im Geviert wird so ausgeführt, daß nach einer bestimmten gleichmäßigen Schrittzahl eine Viertelsdrehung eintritt, wodurch die Grenzrichtung viermal verändert wird, bis der Turner auf seinen ersten Stand zurückkommt.

f) Vor- und Rückwogen zum „Gehen im Kreuz" ist eine Verbindung des Wogens mit Viertelsdrehungen. Wenn die Turner z. B. bei Linksantreten mit 4 Schritten vor- und mit 4 Schritten zurückgehen und in der 8. Zeit eine Viertelsdrehung links anschließen, so würden die Turner bei viermaliger Wiederholung die Figur des Kreuzes geschritten haben.

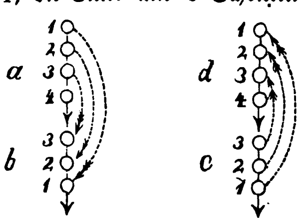
Die drei vorgedachten Schreitungen lassen sich gleich und widergleich ausführen. Bei der gleichen Ausführung schreiten alle Turner nach einer Richtung, bei der widergleichen Aus-

führung entgegengesetzt, z. B. beim Wogen schreiten die Ersten vor-, die Zweiten rückwärts, oder bei e) und f) treten die Ersten rechts, die Zweiten links an und verfolgen darnach auch entgegengesetzte Richtungen.

9. Vor- und Hinterziehen der Reihen.

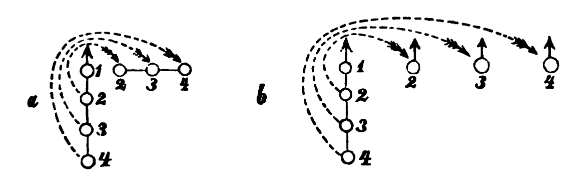
Im Anschluß an die vorige Uebung folge auch das Vorziehen der Viererreihen an sich, wie innerhalb des ganzen Reihenkörpers.

Der Uebungskörper ist zu Vieren abgetheilt, das Nebenreihen zu Vieren wird bewirkt und dann alle Viererreihen mit „Linksum“ in Flanke umgesetzt; die Vierer stehen alsdann voran, die Einer zuletzt. Mit: Vorziehen links (oder rechts) — marsch! setzen sich alle Einzelnen der Viererreihe mit Ausnahme der Voranstehenden mit Linksantreten in Bewegung, um sich vor den Vierern aufzustellen (a), was die Dreier mit 2, die Zweier mit 4, die Einer mit 6 Schritten vollziehen können. Schlösse sich



hieran nochmals: Vorziehen links! so blieben die Einer stehen und die Uebrigen setzten sich in Bewegung. Würde befohlen: Vorziehen links zum Anreihen mit 1 (oder 2, 3) Schritt Abstand, so würde sich die Schrittzahl angemessen vermehren. Das Hinterziehen bildet den Gegensatz, indem die Letzten der Viererreihen Stand halten, alle Uebrigen nach der bezeichneten Richtung hin Kehrt machen und sich mit derselben Schrittzahl hinter dem Letzten aufstellen (b). Werden diese Ordnungsübungen im Umzuge geübt, so ist zu beachten, daß beim Vorziehen der Vordermann der Reihe seine Schritte etwas verkürzt, während sie die Uebrigen angemessen verlängern. Beim Hinterziehen ist das umgekehrt, indem der Hintermann hier mit ganzen Schritten weiterzieht, damit den Hinterziehenden die Einreihung erleichtert wird.

Mit dem Vor- oder Hinterziehen werde das Nebenreihen verbunden. Stünden die Viererreihen in Flanke hintereinander, so heißt es: Vorziehen links zum Nebenreihen rechts — marsch! worauf, wenn die Einer voranstehen, alle Einzelnen der Vierer-



reihe links ausrücken, um am Ersten vorbeizuziehen und sich neben demselben aufzustellen (a). Mit Vorziehen zum Nebenreihen rechts zu 1 (oder 2, 3) Schritt Abstand gestaltet sich die Ordnung wie bei b, dem früher erklärten Oeffnen der Reihen.

Beim Vorziehen ganzer Viererreihen gestaltet sich das Ganze ähnlich wie bei dem Einzelnen. Wenn die zu Vieren abgetheilten Turner mit 6 Reihen Flankenstellung eingenommen hätten, so hieße es: 6. Reihe links in Linie vor die 1. Reihe — marsch!, worauf sich die letzte Reihe in Bewegung setzt und vor der 1. wieder in Linie einrückt; die 5., 4., 3. u. s. w. folgen ohne weiteren Befehl also nach. Geschieht diese Ordnung im Umzuge, so müssen die im Vorziehen Begriffenen mit ganzen Schritten ziehen, während die schon in Linie Stehenden halben Schritt annehmen. Das Hinterziehen der Reihen erklärt sich nach den früheren Beschreibungen.

10. Das Nebenreihen der Reihen.

Die abgetheilten 4-Reihen halten in einer Reihe mit Gehen (oder Laufen) Umzug. Mit: Aufreihen links nebeneinander — marsch! verkürzt die 1. Reihe ihre Schritte, damit sich die 2. neben der 1., die 3. neben der 2. u. s. w. aufreihen kann. Jede Reihe, die aufmarschirt ist, faßt den Tritt der 1. Reihe. Mit: Eine Reihe — marsch! erfolgt das Umsetzen dieser nebengereihten Reihen zu einer Linie, indem die erste Reihe mit ganzen Schritten fortzieht, bis ihr alle Uebrigen 4-Reihen mit verkürzten

Schritten nachfolgten und wieder eine Reihe hergestellt wurde. Durch Kehrtmachen kann die Ordnung auch so hergestellt werden, daß das Nebenreihen neben der letzten Reihe erfolgt.

11. Das Fortbewegen in Kreislinien.

Während die Turner auf dem Platze im Takte Umzug halten, wird geboten: Zur Kreislinie, Führer links- (oder rechts-)um! worauf der Führer in der bezeichneten Richtung zur Kreislinie einbiegt und sich an den Letzten der Reihe anschließt. Wie das die ganze Reihe macht, so auch jede einzelne 4-Reihe (oder auch 6-, 8-Reihe). Jede 4-Reihe zur Kreislinie links- (auch rechts-) um — marsch! ist der Befehl, auf den je der Erste der Viererreihen die bezeichnete Richtung einschlägt und sich (es kann auch zwei- oder dreimaliges Kreisen geordnet werden) nach dem Umkreisen wieder in Linie fortbewegt.

12. Die Schwenkungen der Stirnreihe.

Unter Schwenkung versteht man die Drehung einer Reihe. In ähnlicher Weise, wie die Drehungen des Einzelnen erfolgen nach $^1/_4$, $^1/_8$, $^1/_2$, $^3/_4$ oder ganzen Drehungen, kann sich auch die Reihe nach halben, Viertel- oder ganzen Kreisen drehen. Während der Einzelne die Axe, um die er sich dreht, in sich selbst findet, dreht sich die Reihe um eine Axe, die in irgend einen Bestandtheil der Reihe, oder in einen gedachten Punkt zwischen den Bestandtheilen der Reihe gelegt wird. Bei den Schwenkungen der Reihen bildet bald der Erste, bald der Letzte, bald der Mittelste der Reihe die Drehaxe.

Wäre die Turnerschaar zu Vieren in Säule aufgestellt, so kann sich die Reihe, um sich mehr als ein Ganzes ansehen zu lernen, mit Armverschränkung fester verbinden. Indem nun bemerkt wird, daß der rechte Flügelmann die rechte, der linke Flügelmann wie beim Einzelnen die linke Leibesseite vertritt, ergiebt sich, daß bei den Schwenkungen rechts der rechte, bei den Schwenkungen links der linke Flügelmann die Drehaxe bildet, um die sich die 4-Reihe bei den Schwenkungen so bewegt, daß sie verschiedene Kreise oder Theile des Kreises durchmißt. Auf-

Viertelschwenkung rechts vorwärts — marsch! macht der rechte Flügelmann mit 4 Taktschritten an Ort eine Viertelswendung rechts um, währenddem die Anderen mit 4 Schritten von Ort (die sich vom 2.—4. vergrößern) einen Viertelkreis durchmessen und dann mit dem Führer wieder in Stirn stehen. Bei einer 4-Reihe verlangt eine Viertelschwenkung 4 Schritte; jenachdem aber die schwenkende Reihe kleiner oder größer ist, wird die 1/4-Schwenkung mit so viel Schritten ausgeführt, als die Reihe Mitglieder zählt. Beim Schwenken der 4-Reihen sind die halben oder ganzen Schwenkungen so auszuführen, daß jeder 1. von 4 Tritten mit Stampfen erfolgt, so daß damit eine 1/4-Schwenkung bezeichnet ist. Die halben Schwenkungen mit 8, die ganzen Schwenkungen mit 16 Schritten sind in mannigfachem Wechsel links und rechts mit Gehen oder Laufen zu üben. Die Schwenkmühle ist ein mehrmaliges Schwenken (ganzes) der Reihe an Ort.

Beim Schwenken der Reihe um die Mitte denkt man sich die Reihe in 2 Hälften getheilt, so daß beim Schwenken die Drehaxe in der Mitte liegend gedacht wird, wenn die Mitglieder der Reihe gleichzählig sind; bei ungleichzähligen Mitgliedern bildet der Mittelste der Reihe die Drehaxe. Die Hälfte der Reihe nach dem Ersten zu bildet die rechte, die andere die linke Hälfte. Es wird z. B. geboten (bei Viererreihen!): Viertelschwenkung links um die Mitte vorwärts — marsch! worauf die rechten Reihenhälften mit 2 Schritten vorwärts, die linken mit 2 Schritten rückwärts gehen. Sofort ist dann ersichtlich, daß bei dieser Schwenkart nur halb so viel Schritte nöthig sind, als beim Flügelschwenken. Eine Sechserreihe würde ihre 1/4-Schwenkungen um die Mitte in 3 Zeiten mit 3 Schritten bewirken (von a nach b). Das Schwenken der 4-Reihen ordne man z. B. also: 8 Schritte Taktgehen an Ort, dann ganze Schwenkung rechts vorwärts um die Mitte (in 8 Zeiten), dann

8 Taktschritte an Ort und ganze Schwenkung um die Mitte links — marsch!, dann folge dasselbe Schwenken mit Laufschritten, indem zwischen jeder Schwenkung 4 Taktschritte an Ort eingelegt werden, mit denen in derselben Zeit die ganzen Schwenkungen wechseln.

Wir schließen mit einer geordneten Zusammenstellung der Schwenkarten im Anschlusse an das folgende Lied.





2. Wir halten zusammen, wie treue Brüder thun, wenn Tod uns umtobet und wenn die Waffen ruh'n; uns Alle treibt ein reiner, froher Sinn, nach einem Ziele streben wir Alle hin.

3. Der Hauptmann, er lebe! er geht uns kühn voran; wir folgen ihm muthig auf blut'ger Siegesbahn. Er führt uns jetzt zum Kampf und Sieg hinaus, er führt uns einst, ihr Brüder, in's Vaterhaus.

4. Wer wollte wohl zittern vor Tod und vor Gefahr? Vor Feigheit und Schande erbleichet uns're Schaar; und wer den Tod im heil'gen Kampfe fand, ruht auch in fremder Erde im Vaterland.

Zum 1. Vers. Zur ersten Hälfte des Liedes werden von den Viererreihen 1/4-Schwenkungen mit Gegenschwenken ausgeführt, indem mit 4 Schritten zu den ersten beiden Takten eine 1/4-Schwenkung links, zu den folgenden 2 Takten eine 1/4-Schwenkung rechts vorwärts und so fort abwechselnd links und rechts 1/4-Schwenkungen ausgeführt werden. Bei der zweiten Hälfte des Liedes beginnt Gegenschwenken mit 1/2-Schwenkungen einmal rechts, dann links.

Zum 2. Vers marschiren alle 4-Reihen mit 8 Schritten gerade aus, worauf mit 8 Schritten halbe Schwenkung links erfolgt, die Reihen ziehen dann wieder mit 8 Schritten (zu je 4 Takten des Liedes) weiter, worauf sich eine halbe Schwenkung rechts vorwärts anschließt.

Zum 3. Vers erfolgt bei der ersten Hälfte des Liedes ganze Schwenkung (Schwenkmühle links), zur zweiten Hälfte ebenso ganze Schwenkung rechts.

Zum 4. Vers wechseln 8 Taktschritte an (oder von) Ort oder mit Vor- und Rückwogen mit ganzer Schwenkung um die

Mitte rechts vorwärts, und wiederum 8 Schritte mit ganzer Schwenkung um die Mitte links vorwärts.

Wenn eine größere Turnerschaar diese Ordnungsübung bei Schauturnen, Turnprüfungen oder Turnfesten unter den Klängen der Musik, oder besser mit frischem Gesange, ausführt, so kann sie durch ein genaues und sicheres Darstellen dieses Ordnungsbildes zeigen, wie die Kraft des Einzelnen in der Gemeinübung Aller gewachsen ist.

NB. Wer über das hier gebotene Minimum von Frei- und Ordnungsübungen hinausgehen will, der mag verwiesen werden auf die Schrift:

Leitfaden für den Betrieb der Frei- und Ordnungsübungen von J. C. Lion. 5. Aufl. Leipzig, 1875. (2 M.)

Fünfter Abschnitt.

Turnerische Reigen.

Der Schluß des vorigen Abschnittes erinnert daran, daß dieses Buch auf eine Turnart Rücksicht zu nehmen hat, welche als eine Frucht der Entwickelung des neueren Turnens anzusehen ist. Seitdem A. Spieß durch die Einführung der Frei- und Ordnungsübungen dem Turnen die schul- und kunstgemäße Grundlage gab und die gemeinschaftliche Ausführung derselben nach Takt und Rhythmus ordnete, entwickelte sich daraus der Turnreigen. Es ist das nichts Neues; denn wir wissen, daß sich schon aus der altgriechischen Gymnastik die Orchestik entwickelte, welche sich von unserer heutigen Tanzkunst wesentlich durch die damit verbundenen kunst- und kraftvollen Bewegungen, sowie durch eine feinere und gemessenere Rhythmik im Zusammenhange mit einem charakteristischen Mienen- und Geberdenspiel unterschied. Solcher festlicher Aufzüge und Reigen mit gymnastischem Beiwerke besaßen die Griechen verschiedene; z. B. in ihren gymnopädischen Chören, in dem Hormos (ein Reihen-

tanz) und in dem berühmten Waffentanze Pyrrhiche u. A. Musik und Gymnastik traten hierbei im schönen Bunde mit einander auf.

Unter den heutigen Turnreigen wird gemeinhin eine kunstvolle symmetrische Verbindung von Frei- und Ordnungsübungen verstanden, welche unter Gesang- oder Musikbegleitung zur Darstellung gelangen. Reigen bezeichnet A. Spieß als die Gestaltung und Ordnung des Ganzen, während er unter Tanz die Bewegungen Einzelner, oder einzelner Gliederungen verstanden wissen will. Es zerfallen solche verschiedenartige Wechsel in der Auf- und Umstellung der Uebungsschaar mit Gehen, Hüpfen, Laufen und Springen, oder im Verharren an Ort in mannigfachen Stellungen in sogenannte Tanzreigen oder Liederreigen.

Beim Tanzreigen werden die Ordnungsgebilde unter verschiedenen Fassungen und Verschlingungen mit einfacheren und künstlicheren Schreitungen zu einem wohlgegliederten Aufbau zusammengefaßt. Der Aufbau des Liederreigens richtet sich nach den Taktverhältnissen der musikalischen Composition, und die dazu verwendeten Bewegungsformen dienen nicht selten zur Illustration des Liedertextes. Namentlich beim Turnen der Jugend zeigen die Liederreigen ihren bildenden Charakter, und nicht mit Unrecht sind sie „ein Stück Poesie fröhlichen Jugendlebens" genannt worden. Namentlich beim Mädchenturnen hat eine sinnige Verbindung von Ordnungs- und Freiübungen mit einer zierlichen und anmuthigen Ausführung der geeigneten Bewegungsformen ihre Berechtigung in der Natur des weiblichen Sinnes und Wesens.

Doch nicht blos in Jugendkreisen, sondern auch in den Vereinen Erwachsener hat man solche kunstvolle Verbindungen von Frei- und Ordnungsübungen ausgeführt und dazu den kräftigen Männerchor oder die Klänge der Musik erschallen lassen. Natürlich fallen hier kleinliche und tänzelnde Uebungen fort; vielmehr sind nur Freiübungen am Platze, welche eine tüchtige und allseitige Körperübung mit sich bringen, wozu namentlich die Fechtstellungen gehören.

Wenn solche Bewegungen im Wechsel mit kraftvollen Schreitungen und schönen Ordnungsübungen nicht nur von

jedem Einzelnen, sondern auch von der Gesammtheit in vollständiger Abrundung und im genauen Anschlusse an die Taktverhältnisse der Musik ausgeführt werden, so liegt darin in der That auch die Lösung seiner hohen Aufgabe turnerischer Bildung, welche sich auf äußere Anstelligkeit und leibliche Beherrschung bezieht.

Es kann nicht darauf ankommen, hier auf das Kapitel „Reigen“ weiter einzugehen und eine Reihe derselben folgen zu lassen. Für den Zweck dieses Buches dürfte es genügen, nur an einigen Beispielen die Art der Zusammenstellung solcher Frei- und Ordnungsübungen bei Reigenschreitungen zu zeigen. Der Turnlehrer aber, welcher namentlich mit dem Unterrichte der Jugend zu thun hat, mag auf folgende Schriften verwiesen werden:

Reigen und Liederreigen für das Schulturnen aus dem Nachlasse von A. Spieß, herausgegeben von Dr. K. Waßmannsdorff. Frankfurt a./M., Sauerländer. (2 M. 25 Pf.)

Liederreigen für das Schulturnen. Bearbeitet und herausgegeben von W. Buley und Fr. Pommer. Wien, Pichler's Wwe. 1877. (2 M. 40 Pf.)

Erstes Beispiel.

Es mag zur Ordnung einer Reigenschreitung die bekannte Dichtung von L. Uhland: „Der gute Kamerad“ nach der Volksweise von Silcher zu Grunde gelegt werden, weil dieselbe ja in allen Jugend- und Männerkreisen bekannt ist und leicht zweistimmig oder im vollen Männerchore vierstimmig angestimmt werden kann. Es wird hierbei angenommen, daß die ersten 4 Takte stets wiederholt werden, wonach das ganze Lied in 64 Zeiten zerfiele.

Vers 1:

Ich hatt' einen Kameraden, Einen bessern findst du nit;
Die Trommel schlug zum Streite, Er ging an meiner Seite
In gleichem Schritt und Tritt.

Aufstellung: Die Turnerschaar ist in 2 Säulen von Viererreihen in Flanke aufgestellt. Die Viererreihen haben geschlossene Stellung, während die Rotten ganzen Abstand nehmen.

Bewegung: **Erster Theil.**

a)	Alle gehen mit 2 Nachstellschritten links seitwärts	4	Zeiten.
b)	Die Einer und Dreier reihen sich mit 4 Schritten links vor ihre Vorderleute, während diese 4 Tritte an Ort ausführen	4	"
c)	Alle gehen mit 2 Nachstellschritten seitwärts links	4	"
d)	Die Zweier und Vierer reihen sich links vor . .	4	"
e)	Alle gehen mit 2 Nachstellschritten rechts seitwärts	4	"
f)	Die Vierer und Zweier reihen sich mit $1/4$ Drehung rechts hinter die Hinterleute	4	"
g)	Alle wie bei e)	4	"
h)	Einer und Dreier reihen sich mit Rechtsum hinter ihre Hinterleute	4	"
		32	"

Zweiter Theil.

Aufstellung: Unmittelbar nach Schluß des ersten Theiles setzen sich alle Viererreihen mit Rechtsum aus Flanken- in Stirnstellung um.

Bewegung:

a)	Mann an Mann nehmen alle Viererreihen entweder „Arm in Arm", oder Arme zur Kette verschränkt, Vor- und Rückwogen mit je 4 Schritten auf	8	Zeiten.
b)	Die Viererreihen beider Säulen lösen schnell ihre Verbindung und beide Säulen stehen Stirn gegen Stirn zu einander, um mit 8 Schritten links von einander vorüberzuziehen, so daß jede Viererreihe mit dem Standorte der Nebenreihe wechselt und sogleich in Stirnstellung die vorige Verbindung wieder aufnimmt	8	"
c)	Das Vor- und Rückwogen wiederholt sich wie bei a)	8	"
d)	Das Vorüberziehen der Viererreihen wiederholt sich wie bei b) rechts und die ursprüngliche Aufstellung ist hergestellt	8	"
		32	"

Vers 2:

Eine Kugel kam geflogen: Gilt's mir oder gilt es dir?
Ihn hat es weggerissen, Er liegt mir vor den Füßen,
Als wär's ein Stück von mir.

Aufstellung wie bei Vers 1.

Bewegung: Alle hier vorkommenden Bewegungen werden widergleich ausgeführt, indem bei jeder Bewegung die Rotten der Einer und Dreier rechts, die Zweier- und Viererrotten ihre Bewegung mit Linksantreten beginnen und sich links seitwärts fortbewegen.

a) Alle führen 2 Nachstellschritte seitwärts in 4 Zeiten aus, woran sich der Fechterausfall in 3 Zeiten schließt und in der 4. Zeit das zurückstehende Bein an das Ausfallbein gestellt wird. Diese Verbindung wiederholt sich nach einer Richtung hin 2 Mal . . . . 16 Zeiten.

b) Alle Rotten führen die Uebungen unter a) im Gegensatz aus . . . . 16 „

c) Das Vor- und Rückwogen (s. Vierter Abschnitt 8) mit je 4 Schritten wird durch Rechts- oder Linksum 4 Mal hintereinander ausgeführt, wobei die Vierteldrehung rasch und mit schnellem Vorstrecken des standfreien Beines zum Stechschritt zu erfolgen hat. Dieses „Gehen im Kreuz“ wird nur 1 Mal und nicht im Gegensatz von allen Rotten ausgeführt . . . . . 32 „

64 „

Vers 3:

Will mir die Hand noch reichen, Derweil ich eben lad':
„Kann dir die Hand nicht geben, Bleib du im ew'gen Leben
Mein guter Kamerad.“

Aufstellung wie bei Vers 1. Nur ist hier neben der Rotteneintheilung auch die Abzählung der Viererreihen als erste und zweite Viererreihen zu bewirken, weil Bewegungen mit Zu- und Abkehren vorkommen.

Bewegung:

a) Mit 4 Tritten an Ort mit Innenantreten (d. h. alle 1. Reihen treten links, alle 2. Reihen rechts an) beginnt die Bewegung, woran sich auch der Fechterausfall (Fig. 10, a) mit Hand-

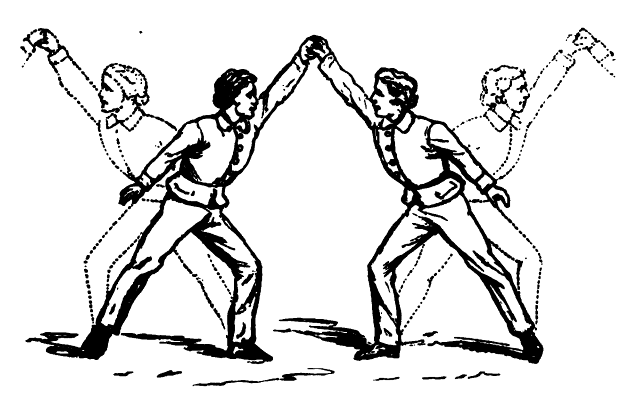


Fig. 10, a.

reichen schließt. 3 Zeiten verbleiben die Turner im Ausfall, um in der 4. Zeit mit Zurückstellen den ursprünglichen Standort einzunehmen . 8 Zeiten.

b) Beim 2. Wechsel mit derselben Uebung wird der Gegensatz dargestellt, indem jede Viererreihe mit der andern Nachbarreihe in Wechselbeziehung tritt, wobei natürlich die erste und letzte Viererreihe statt des Handreichens nur Hochreichen ausführen kann (Fig. 10, a). . . . . . . 8 „

c) a und b werden wiederholt . . . . 16 „

d) Alle nehmen widergleich 8 Taktschritte an Ort auf, verbinden sich mit Händefassen zum „Rad der Paare“ (Fig. 10, b) durch Handfassen der rechten erhobenen und gestreckten Arme, während

den freien Armen eine Haltung wie: quer über Rücken, Hand auf Hüften, Hochhebhaltung gestreckt oder gebeugt (Fig. 10, b) zugetheilt werden kann. In dieser Haltung, Schulter



Fig. 10, b.

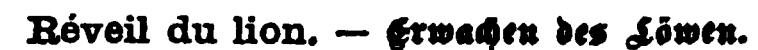
gegen Schulter, erfolgt gleichzeitiges Umkreisen mit 8 Schritten . . . . 16 Zeiten.

e) Die Wiederholung von d) mit „Rad der Paare" durch Linksfassen . . . . 16 „

64 „

Zweites Beispiel.

Es mag ein weiterer Fall angenommen werden, wo nach den Klängen der Musik etwa bei festlicher Gelegenheit Reigenschreitungen zur Vorführung kommen. Dafür eignet sich besonders das bekannte Musikstück von A. v. Kontski, welches



Réveil du lion. — Erwachen des Löwen.

Tempo di Marcia. *A. v. Kontski.*

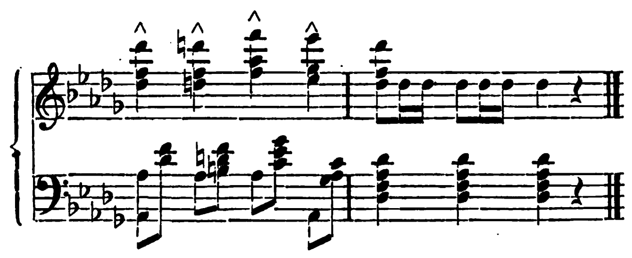
f Ped.

mf

I. fois pp. II. fois f.




f



wegen seines marschmäßigen Charakters und seiner lebhaften Rhythmik für jenen turnerischen Zweck gut zu verwenden ist. Es mögen für den vorliegenden Fall davon zunächst 16 Takte für die einfachen Wechsel und sodann das Ganze mit 24 Takten zur Schlußübung benutzt werden. Zu jedem Takte werden 4 Schritte und eine turnerische Stellung ausgeführt.

Aufstellung: Je nach dem verfügbaren Raume steht die Reignerschaar zu einer Säule oder zu 2 Säulen von Flanken-Viererreihen, geschlossen in den Viererreihen; mit ganzem Abstand von Reihe zu Reihe.

Bewegung: Der Hauptsache nach wird das abwechselnde Vor- und Hinterziehen der Ersten und Dritten, wie der Zweiten und Vierten zu Grunde gelegt, wie diese Ordnungsübung im Vierten Abschnitte unter 8) beschrieben steht. Jedem Vor- oder Hinterziehen schließt sich in 4 Zeiten eine turnerische Stellung oder Uebung an.

1. Wechsel.

a) Die Zweiten und Vierten beginnen mit 4 Schritten Linksvorziehen, um daran folgende Armübung zu knüpfen: auf Eins: Aufschwingen der gestreckten Arme zur Waghaltung seitlings, Zwei: kräftiges Beugen der Arme, Drei: Strecken der Arme, Vier: Abschwingen zum Abhang. Dasselbe wiederholen die Ersten und Dritten . 4 Takte.

b) Dasselbe wiederholt sich mit Rechtsvorziehen . . 4 „

c) Wechselweises Hinterziehen links . . . . . . 4 „

d) „ „ rechts . . . . . . 4 „

16 „

Das Beugen der Arme kann nach dem Winkel bestimmt werden, den Ober- und Unterarm zu einander bilden.

2\. Wechsel. An das Vorziehen links schließt sich auf Eins und Zwei mit Linksaustreten Uebergang zur Grätschstellung an, während in der 3. und 4. Zeit Sprung zum Schlußstand erfolgt. Bei Rechtsvorziehen erfolgt das Austreten ebenfalls rechts . . . . 16 Takte.

Mit dem Uebergang zur Grätschstellung können leicht Armübungen verbunden werden.

3\. Wechsel. Dem Vor- und Hinterziehen schließt sich an der Fechterstand als Drohstellung (Fig. 6) links und rechts, wobei in der 3. Zeit ein Stampfstritt den Uebergang zur Grätschstellung vermittelt . . . . 16 Takte.

4\. Wechsel. Ganz wie beim 3. Wechsel schließt sich Fechterausfall (Fig. 7) an . . . . 16 „

5\. Wechsel. Der Ordnungsübung schließt sich auf Eins: Drohstellung, Zwei: Fechterausfall, Drei: Drohstellung, Vier: Schlußstand an . . . . 16 „

6\. Wechsel. Die anschließende Uebung wird also zusammengesetzt: Eins: Fechterausfall, Zwei: Auslage mit Beugen des Armes zum Reiterhieb, Drei: Ausfall mit Reiterhieb, Vier: Grundstellung . . . . 16 „

7\. Wechsel. Auslage und Ausfall werden mit Uebertreten also mit einander verbunden. Auf Eins: Drohstellung links, Zwei: Ausfall rechts mit halber Drehung, indem der linke Fuß am Platze bleibt, der rechte auf Schrittweite zum Ausfall weiterschreitet, Drei: Zurückzwirbeln zur Stellung wie bei Eins, Vier: Grundstellung. Bei Rechtsausschreiten wird der Gegensatz ausgeführt 16 „

8\. Wechsel. Als eine Gewandtheitsübung mag sich dem Vorreihen das kurze Schrittzwirbeln hin und her anschließen, wobei die beiden ersten

Schritte der Drehübung in einer Zeit erfolgen,
das Schrittzwirbeln hin und her also in 4 Zeiten 16 Takte.

Es wird nicht schwer fallen, nach den gegebenen Beispielen noch andere Zusammenstellungen zu ermitteln, namentlich sind die Stellungen und Trittweisen aus dem Bereiche der Jäger'schen Stabübungen dafür geeignet. Das Marschmäßige der Reigenschreitung ist durch Betonen des ersten Trittes mit Stampftritt beim Vor- und Hinterziehen aufrecht zu erhalten. Was die Musikbegleitung anlangt, so hat dieselbe die zur Wiederholung angezeigten 8 Takte das eine mal piano, das andere mal forte zu nehmen, während dann zum folgenden Wechsel das Stück mit 16 Takten durchgespielt wird.

Zum Schluß folgt eine von den früheren Wechseln abweichende Zusammenstellung der Schreitungen und Uebungen, indem das ganze Musikstück gerade durchgespielt wird, so daß nach der Einleitung 24 volle Takte zum Anschlusse der Turnübungen benutzt werden können.

Aufstellung: Die Einzelnen haben nach Stirn- und Flankenreihe ganzen Abstand zu nehmen.

Bewegung:

a) Wechselgleiche Ausführung von 4 Taktschritten an Ort mit Linksantreten und Anschluß von Schrittzwirbeln seitwärts links mit 3 Schritten und Nachstellen mit Stampftritt dergestalt, daß die Zweiten und Vierten mit Schrittzwirbeln, die Ersten und Dritten mit Taktgang an Ort beginnen, was sich 2 mal wiederholt . . . . 4 Takte.

b) Dieselbe wechselgleiche Ausführung mit Rechtsantreten und Rechtszwirbeln . . . . 4 "

c) Widergleiche Ausführung derselben Uebungen unter a) und b), indem die Ersten und Dritten den Taktgang rechts und die Zweiten und Vierten links aufnehmen und sich beim Zwirbeln seitwärts in entgegengesetzter Richtung fortbewegen 4 "

d) Die Ausführung unter c) als Gegensatz, indem die Ersten und Dritten nun links, die Zweiten und

Vierten rechts antreten und durch das zwei malige Zwirbeln wieder auf ihren Platz gelangen . 4 Takte.

e) Die Ersten und Dritten schreiten rechts, die Zweiten und Vierten links im Geviert (Vierter Abschnitt 8), wobei der 4. Tritt bei der Viertelsdrehung mit Stampfen ausgeführt wird . . 4 „

f) Schreitung wie bei e) als Gegensatz . . . . . . 4 „

24 „

Da die Turnenden bei den vorgedachten Reigenschreitungen nicht zu singen haben (schwere Armübungen oder Armübungen mit Belastung sind bei Gesangsreigen ausgeschlossen), so lassen sich die hier aufgeführten Stellungen und Uebungen auch mit Hanteln ausführen, und da die Jäger'schen Eisenstabübungen in vielen Turnerkreisen beliebt sind, so lassen sich mehrere der gegebenen Fälle leicht in einen Stabreigen umwandeln.

Sechster Abschnitt.

Die Turnübungen mit gegenseitiger Unterstützung und das Ringen.

Leibesübungen, bei denen zwei oder mehr Turner sich vereinigen, theils um gegenseitig sich bei Ausführung einzelner Gliederbewegungen zu unterstützen, theils um durch ein Zusammenwirken ihrer Kräfte ein Werk zu vollführen, sind ganz geeignet, den Zweck des Turnens zu fördern, weil der Einzelne dabei an Anstelligkeit gewinnt und ein genaues Maß für Verwendung und Abwägung seiner Leibeskräfte erhält. Es haben deshalb diese Uebungen mit gegenseitiger Hülfe und die sogenannten Widerstandsbewegungen neuerdings mit Recht immer mehr Anerkennung und Verbreitung in den Turnanstalten gefunden, obgleich sie nicht neu sind; denn schon auf den beiden ersten Tafeln des trefflichen Werkes: „Die Bajonetfechtkunst von C. v. Selmnitz. Dresden, 1825", finden wir derartige

Uebungen abgebildet. Sie scheinen noch mehr durch die schwedische Turnschule ausgebildet worden zu sein, wie das aus der Uebersetzung der Ling'schen Schriften von Prof. Maßmann zu ersehen ist, wo diese Uebungen unter dem Namen Stöd (Stützübungen) auftreten.

1. Die einfachen Widerstandsbewegungen dürften aus Folgendem verständlich werden:

Die Turner stellen sich paarweise hinter einander auf, so daß zwischen jedem Paar mindestens ein Schritt Abstand bleibt. Den Vornstehenden wird geboten, in der Grundstellung oder Grätschstellung die Arme zur Waghalte seitlings (Fig. 1, c) auszustrecken, Arme in der Risthaltung. Den Hinterleuten wird befohlen, mit Vorschrittstellung links sich dem Vordermanne so weit zu nähern, daß sie dessen Handgelenke von oben erfassen können. Nach Einnahme dieser Stellung heißt es: Absenken der Arme mit Widerstand — ab! worauf die Hinterleute sich bemühen, die Arme ihrer Vordermänner bis zum Abhang herabzuführen, während diese dem einen solchen Widerstand entgegensetzen, daß eine gleichmäßige Anstrengung der beiderseitigen Kräfte erfolgt.

Es ist wohl zu beachten, daß sich beide Mitturner durch das Gefühl über den Grad der aufzuwendenden Kraft zu verständigen haben, da es nicht auf das Ueberwinden der einen Kraft ankommt, sondern nur auf eine Steigerung der beiderseitigen Kräfte. Aus diesem Grunde ist ein ruckweises Ausführen der Bewegung falsch.

Befindet sich nun der Arm des Vordermannes im Abhang, so bleibt die Handanlegung der Hinterleute wie vorher; jetzt heißt es aber: „Arme zur Waghaltung seitlings — auf!“ worauf sich die Vornstehenden bemühen, die gestreckten Arme wieder zur Waghaltung zu erheben, was die Hintenstehenden durch Widerstand zu erschweren suchen.

Alsdann ändern die Hintermänner ihre Handanlegung, indem sie das Handgelenk ihrer Gegner von unten fassen, um bei dem Abführen der Arme den Widerstand von der entgegengesetzten Seite anzubringen. Mit derselben Handanlegung suchen

die Hinterleute das Wiederaufführen der Arme zu bewirken, während die Gegner angemessenen Widerstand entgegenstellen.

Auf diese Weise wären 4 Arten des Auf- und Abführens der Arme zu unterscheiden, die sich auch meist bei den übrigen Arm- und Gliederübungen wiederholen. Durch Kehrtmachen wird die Reihe umgestellt und die Turner wechseln nun die Rollen.

Wie in diesem Beispiele angedeutet, lassen sich zu Zweien noch folgende Widerstandsbewegungen auf Turnplätzen ausführen:

a) Abführen der Arme aus Hochhebhalte (Fig. 2, g) zur Waghalte seitlings oder zum Abhang.

b) Aus der Waghalte vorlings in die seitlings, was, wenn es einarmig geschieht, bei der Aufstellung hintereinander geschehen kann, während beim beidarmigen Zurückführen die Turner einander gegenüber stehen müssen.

c) Das Trichterkreisen (Fig. 1, d) der Arme bei Waghalte seitlings.

d) Das Ausstrecken und Beugen der Arme zur Hochhebhalte und zur Waghaltung, wie das Fig. 3 andeutet.

e) Das Senkbeugen und Stemmstrecken der Knie (Fig. 3), wobei der Widerstand durch Auflegen der Hände auf die Schultern angebracht wird. Es kann dieses Senkbeugen und Stemmstrecken auch so ausgeführt werden, daß dabei beide Arme zur Hochhebhalte ausgestreckt sind, der Widerstand durch Fassen an den Handgelenken ausgeübt wird. Andere solcher Bewegungen mit Widerstand können die Turner leicht selbst ermitteln.

2. Die Uebungen mit gegenseitiger Hülfe bestehen weniger in einem Abwägen der Leibeskräfte, als vielmehr in einem Zusammenwirken bei Ausführung von Leibesübungen, zu welchem Zwecke sich die Turner zu Zweien, Dreien und Mehren gruppiren. Solcher Uebungsfälle wären folgende:

a) Die Turner stehen in weiter Aufstellung zu Zweien hintereinander. Auf: Fertig zum Sprung in Stütz! gehen die Hinterleute 4—6 Schritte rückwärts, um Raum zum Anlaufen zu gewinnen, während die Vorderleute mit Vorschrittstellung feste Stellung nehmen, Arme in Hüftstütz, Schultern zurückgezogen, damit sie eine feste Stützfläche bilden. Mit: Springt! nehmen

die Hintermänner Anlauf und schnellen sich mit beiden Füßen kräftig ab, um in den Stütz auf den Achseln der Vordermänner zu gelangen. Zuerst kann dieser Sprung einige Mal dergestalt wiederholt werden, daß die Springenden nicht im Stütz verbleiben, sondern im Aufspringen schnell mit gestreckten Beinen grätschen und mit geschlossenen Füßen wieder niederspringen; alsdann folgt auch Verbleiben im Stütz mit gestreckten Armen. Ist der Sprung und der Stütz sicher eingeübt, so schließt sich später auch der Sprung über den Vordermann hinweg dem an.

b) Wenn der Sprung zum Stütz auf die Achseln so ausgeführt wird, daß sich die beiden Turner einander gegenüberstehen, so muß derjenige, welcher seine Achseln zum Stütz darbietet, den Oberkörper mit Ausfall vorneigen und die Schultern zurückziehen. Zugleich hat er seinen Gegner im Augenblicke des Aufspringens an den äußeren Seiten der Oberschenkel zu erfassen, ihn einen Augenblick wagerecht schwebend zu erhalten, um ihn sodann auf einige Schritte im Bogen zurückzuschleudern, was dieser mit einem leichten Abstoß beider Arme und durch einen geschickten Niedersprung unterstützen muß. Es liegt auf der Hand, daß zu einem Gelingen dieses Stütz- und Wurfsprunges ein geschicktes Zusammenwirken von beiden Seiten erforderlich ist; gut ausgeführt bildet diese Zusammenstellung einen sehr schönen Uebungsfall.

c) Der Sprung zum Stütz auf die Achseln wie bei a) kann als Gemeinübung so ausgeführt werden, daß die Einer und Zweier sich hinter einander aufstellen. Die vordere Reihe steht mit 1 Schritt Abstand so, daß Alle links Vorschrittstellung nehmen, sich mit den Händen fassen und ihre Schultern zurückziehen; gleich Große müssen womöglich neben einander stehen, damit die Stützflächen für die Aufspringenden nicht zu ungleich werden. Die Hintermänner treten auf 4—6 Schritt zurück und stellen sich so, daß sie die Zwischenräume der Vorderreihe decken. Mit: Sprung zum Stütz — marsch! nehmen die Hintermänner Anlauf und gehen mit kräftigem Absprung in Stütz auf den Achseln zweier Nebenleute. Die Tragenden wie die Springenden haben gleichmäßig alle Kraft und Geschicklichkeit

aufzubieten, damit die Uebung in allen ihren Theilen gelingt, so daß alle Springenden sofort in festem ruhigen Stütz stehen. Armbeugen zum Knickstütz kann hier ebenfalls als Gemeinübung erfolgen. Entweder wird mit Kehrtmachen nach dem Absprunge dasselbe wiederholt, indem nun die Rollen gewechselt werden, oder die Stützenden ziehen die Kniee herauf und springen über die durch Händefassen gebildete Kette hinweg vor der tragenden Reihe nieder, um nun für diese die Stützflächen zu stellen.

Zu Dreien geordnet stellen sich die Turner in gehörigen Abständen auf, während jede Dreierreihe Mann an Mann steht, um sich von hier aus zu Uebungen mit gegenseitiger Hülfe fertig zu machen, von denen einige Beispiele folgen mögen:



Fig. 11.

d) Auf: Fertig zum Stütz — steht! gehen die beiden Außenstehenden (Fig. 11, a und b) mit dem außenstehenden Beine zum Ausfall nach vorn über, wobei die beiderseitigen Kniee auf gleicher Höhe und nicht allzuweit aus einander zu stellen sind; die Hand von der Seite des Ausfallbeines wird auf das Knie des Ausfallbeines so aufgesetzt, daß die innere Handfläche nach

oben steht. Der in der Mitte stehende Turner nimmt auf den Händen seiner Nebenleute Stütz mit senkrecht stehenden gestreckten Armen und schwingt beide Beine rückwärts zum Liegestütz vorlings wie bei Fig. 11, e. Mit Wechsel zum Liegestütz rücklings werden beide Beine nach d vorgeschwungen, wobei die Brust besonders hochzuheben ist. Mit: Vor! und Zurück! wird so der Liegestütz vor- und rücklings einige Mal gewechselt. Mit dreimaligem Wechsel der Stellung kommt jeder Einzelne der Dreierreihe zum Einnehmen des Liegestütz.

e) Der Liegestütz wird wie bei d eingenommen, worauf Wechsel von Streck- und Knickstütz mehrmals wiederholt wird, wie bei 11, f und c, was auch wohl so ausgeführt wird, daß die helfenden Turner beim Aufrichten aus dem Knickstütz durch Auflegen ihrer Hände auf die Achseln der Uebenden einigen Widerstand bieten; auch im Liegestütz wie bei 11, d kann der Wechsel von Streck- und Knickstütz geübt werden.

f) Auf: Fertig zum Stützsprung — steht! erfolgt die Aufstellung wie bei 11, nur mit dem Unterschiede, daß der in der Mitte stehende Turner des Anlaufs halber einige Schritte zurückgeht, während die Uebrigen ihre Schultern auf gleicher Höhe so stellen, daß der Dritte Stütz darauf nehmen kann. Die zugekehrten Hände nehmen Fassung und die Außenarme Hüftstütz. Auf: In den Stütz — springt! laufen die Betreffenden wie bei a) und c) zum Stütz an, der mit Knickstütz wechseln kann. Nachdem dieser Sprung sicher geübt war, wird er mit Sprung über die mit Händefassen gebildete Kette verbunden, was mit schnellem Beugen der Kniee und elastischem Niedersprung geschehen muß. Die dabei helfenden Turner haben ihre Arme vorzustrecken, damit sie sogleich zum Helfen bereit sind, wenn der Springende etwa mit den Füßen hängen bliebe oder sonst fallen sollte. Der Sprung wird als Gemeinübung einige Mal wiederholt, indem die Springenden auf den ersten Absprungsort zurückgehen, oder die die Stützflächen bildenden Turner mit Kehrtmachen nach Innen ihre Stellung wie vorher einnehmen, während der Springende nur von der entgegengesetzten Seite her Anlauf nimmt. Indem auch hier ein dreifacher Wechsel

hergestellt wird, muß darauf gesehen werden, daß die Turner nicht immer mit ein und derselben Achsel die Stützfläche bilden.

g) Wenn der Turner in den Stütz auf beide Achseln gesprungen ist, wie bei f), so ergreifen ihn die Tragenden mit den zugekehrten Händen unter den Achseln, ihn mit gestreckten Armen also tragend, was mit Beugen und Strecken der tragenden und stützenden Arme wechseln kann.

h) Die 3 zusammentretenden Turner wechseln mit einander also ab, daß die Außenstehenden bei aufrechter Stellung die Hände vor der Brust verschränken; der Mittelste nimmt Stütz auf den Unterarmen seiner Nebenleute, von welchem aus auch Ueberschlag vorwärts erfolgen kann, wobei die Nebenleute Hülfe leisten.

i) Auch in der Aufstellung wie bei f) ist Sprung zum Anlaufen in den Stütz und Ueberschlag von gewandten Turnern leicht ausführbar, wobei die Nebenleute angemessene Unterstützung leisten.

k) In der Aufstellung wie bei f) verschränken die Außenstehenden ihre gestreckten Arme dergestalt, daß sie die Hand fest auf der Schulter des Nebenmannes einsetzen, wodurch der in der Mitte Stehende eine feste Hangfläche erhält, um bei vorwärts gestreckten und nur mit den Hacken aufstehenden Beinen mit Rist- und Kammgriff aus dem Streckhange in den Beugehang überzugehen, auch wohl Felgeaufschwung an den Armen auszuführen.

l) Von Trageübungen schließen sich an die angedeuteten Gruppirungen noch etwa folgende an: a. Der Eine springt auf die Achseln des Anderen im Streckstütz, während ein Dritter die Füße des Stützenden umfaßt und mit gestreckten Armen hochhebt, worauf sich alle Drei mit Taktgehen oder Taktlaufen fortbewegen; b. die Aufstellung geschieht wie bei f); der Mittelste springt in den Stütz, während ein Vierter seine Füße faßt wie bei a), und die Tragübung ebenso wie bei a) erfolgt.

m) Das Steigen des Einen auf die Schultern des Anderen, indem dieser mit den Händen einen lebendigen Steigbügel bildet, ist gleichfalls eine hieher gehörige Uebung; nach dem Aufsteigen auf die Schultern erfolgt Niedersprung jenseit des Tragenden.

n) An diese Uebung schließt sich der „Pyramidenbau", indem z. B. 4 Turner sich mit dem Gesicht einander gegenüber aufstellen und sich mit Fassung der Hände an den Schultern der Nebenleute fest verbinden, sich zugleich ein wenig gegen einander stemmend. Auf die Achseln derselben steigen wiederum 3 Turner, die sich ebenso verbinden, um nur einem ihrer Genossen noch eine höhere Standfläche zu bieten, wenn derselbe einen höheren Punkt erreichen sollte. An Mauern lassen sich die Pyramiden also bilden, daß die tragenden Turner nebeneinander stehen und sich mit den Händen an die Mauer stemmen.

Kraft und Ausdauer in Haltung und Stellung, Leichtigkeit im Aufsteigen und Tiefspringen sind dabei wesentliche Erfordernisse.

Das Ringen

schließt sich diesen Uebungen an, insofern auch hier 2 Turner mit ihrer Kraft in Wechselwirkung treten, hier aber mit dem Zweck, die Kräfte so abzuwägen, daß man das größere Kraftmaß ermittelt, indem die geringere Kraft überwältigt wird. Man ist über das Ringen stets getheilter Meinung gewesen. Die Einen haben es mit Tertullian als ein Geschäft des Satans verworfen, während die Anderen darin eine der trefflichsten turnerischen Uebungen erblicken. Wenn der Ringkampf bei den alten Griechen den wichtigsten Theil der Gymnastik ausmachte, so wird das schon für den Werth dieser Uebung sprechen, die nur durch Uebertreibung und Mißbrauch an Ansehen verloren hat. Das Ringen oder der Wettkampf zwischen zwei oder mehr Turnern, wobei ein Wehrlosmachen oder Niederwerfen zur Erde beabsichtigt wird, ist auf Turnplätzen nur zur Uebung der Leibes- und Gliederkraft, nie im Zorn und Ernst vorzunehmen, und darf nicht in ein rohes und wildes Raufen oder in ein regelloses Umherbalgen ausarten. Die Turnkunst sieht in dem gut eingerichteten und gemäßigten Ringen nicht nur eine vortreffliche Gelegenheit zur Uebung aller Glieder, zur Anstrengung aller Muskeln, zur Stärkung der Brust und zur Beförderung der Blutcirculation, sondern auch eine gute Schule der Geduld,

Standhaftigkeit und des Muthes durch die dabei erforderliche Besonnenheit, blitzesschnelle Geistesgegenwart und Ueberwindung beim Besiegtwerden. Ein ebener Platz mit weichem Boden ist zum Ringen erforderlich. Alle gefährlichen Griffe, Kneifen, Kratzen, Schlagen, Beißen, Haargreifen, Fingerfassen, Umdrehen der Glieder und Knieen auf dem Gegner ist beim Ringen untersagt. Zur Uebung dienen

1. der Handkampf, indem der eine Turner in der geschlossenen Hand einen kleinen Gegenstand, etwa einen Stein u. s. w., festhält, während der Gegner den Handschluß zu öffnen sucht, was durch Entwinden der Hand vereitelt wird.

2. Das Fortdrängen, wobei man den Gegner von seinem Standorte wegzubringen sucht.

3. Abgewinnen des Ringgriffes, d. h. Umspannen des Gegners mit den Armen um den Leib, entweder unter beiden Armen durch (ganzer Griff), oder auch mit Umspannung des einen Armes (halber Griff), auch Umspannung beider Arme des Gegners.

4. Das Entwinden: freiwillig läßt man sich umspannen und sucht sich nun durch Entschlüpfen oder Sprengung des Griffes frei zu machen (Fig. 12).



Fig. 12.

5. Heben des Gegners mit ganzem oder halbem Griff.

6. Niederlegen des Gegners aus dem Stande, oder nachdem man ihn gehoben hat.

7. Festhalten eines Liegenden am Boden und das Aufkommen aus dem Liegen.

8. Der eigentliche Ringkampf: eine freie Anwendung der gedachten Ringübungen in mannigfachem Wechsel zwischen Zweien oder Mehren unter Beobachtung der Regeln.

Für den Zweck des schulmäßigen Ringens treten die Turner einander gegenüber in die Ringstellung, wobei der Körper steht wie bei Fig. 6, a, nur ist die Haltung der Arme eine andere. Mit dem vorgestellten Beine wird auch der gleichseitige Arm wagerecht, doch nicht zu steif, so weit vorgestreckt, daß ein von den Fingerspitzen gefälltes Loth etwa auf die Fußspitze fiele, während der andere Arm angezogen auch in der Richtung mit dem zurückgestellten Beine bleibt; beide Hände sind wie zum Zugreifen mit geöffneten Fingern zu halten. Mit Vor- und Rückwärtsgehen und mit Kehrtmachen ist die Ringstellung erst ordentlich einzuüben; alsdann treten die Gegner in gleicher Stellung so nahe einander gegenüber, daß sie sich greifen können. Es wird zunächst Unterarmgriff genommen, indem Jeder mit dem vorgehaltenen Arme Aufgriff nimmt, d. h. den Unterarm des Gegners von oben ergreift, während der andere Arm Untergriff hat. Mit: Fertig zum Schiebkampf! nehmen Alle diesen gleichmäßigen Griff ein und mit „los!“ beginnt das Ringen, indem Einer den Anderen vom Platze und über eine Grenze hinter dem Gegner hinaus zu drängen sucht, wobei der Griff nicht geändert werden darf; namentlich ist Erfassen des Oberarms oder des Ellenbogens untersagt. Beim Ziehkampf ist die Anordnung dieselbe, nur ist hier ein Besiegen des Gegners mit Ziehen die Hauptsache. Dieser Schieb- und Ziehkampf kann auch mit folgenden Handgriffen geübt werden, entweder mit einfachem Handgriff, indem sich die Turner die Hände reichen, oder indem sie ihre Hände zum „Quadratgriff“ also verschränken, daß jeder Turner mit der rechten Hand zunächst sein eigenes Handgelenk des linken Armes umfaßt, worauf sich die Gegner mit einander verbinden durch Erfassen des gegnerischen rechten Handgelenks.

Beim Oberarmgriff setzen die Turner mit Griff an den Schultern der Gegner ein; ein Arm behält Obergriff und das Schieben und Ziehen wiederholt sich wie vorher. Beim vollen oder Rückengriff umschlingen sich die Gegner ähnlich wie bei Fig. 12, wobei jedoch die gleichen Vortheile dadurch hergestellt werden, daß der eine Arm über, der andere unter dem Arme

des Gegners hinweg geht. Da es bei diesem Griff auf ein Niederwerfen des Gegners ankommt, so muß es auf weichem Boden geübt werden.

Ein Ringen mit Hülfsmitteln, z. B. mit Fassen zweier Springstangen; oder mit eigens dafür angefertigten Krückstäben, die am Ende einen halbmondförmigen abgerundeten Holzeinsatz haben; oder auch mit Knebelgurten (zwei mit gedrehten Leinen verbundene Holzgriffe) braucht nicht weiter erklärt zu werden. Man vergleiche:

Das Freifechten. Anleitung zur selbständigen Erlernung der Ring-, Box- und Rutzkunst. Von Jac. Happel. Leipzig, Weber. (2 M. 60 Pf.)

Siebenter Abschnitt.

Das Turnen mit Handgeräthen.

Unter Turnen mit Handgeräthen versteht man die Ausführung von Leibesübungen mit Hülfe von solchen beweglichen Turngeräthen, die man leicht handhaben und fast auf jedem freien Raume gebrauchen kann. Dazu dienen: Hanteln, Stäbe, Keulen, Reifen, kleine Schwungseile, Springstäbe, Stelzen, Gere, Diskusscheiben, Kugeln, Stäbe und Seile zum Ziehen, große Schwungseile, Pfeile und Bogen.

Hantelübungen.

Unter Hantelübungen versteht man Turnübungen, die mit gußeisernen Kugeln vorgenommen werden, welche durch einen Griff mit einander verbunden sind. Der Turner nimmt in jede Hand eine Hantel von gleichem Gewicht; das Gewicht einer Hantel wird für Turner von 7—12 Jahren 1—1 1/2 Kilo, für Turner von 12—14 Jahren 2—2 1/2 Kilo, und für Erwachsene etwa 3 Kilo betragen können. In den Eisenhandlungen

werden die Hanteln das Pfund zu 20—25 Pf. verkauft. Man wird wohl thun, die Hanteln oder wenigstens die Griffe mit Leder überziehen zu lassen.

Die Bedeutung der Hantelübungen beruht darin, daß sie eine kräftige, durchgreifende Muskelübung zunächst für Arme und Brust gewähren, aber auch wohlthätig auf alle Muskelpartien wirken, namentlich auf den Unterleib, weshalb sie bei Leuten, die eine sitzende Lebensweise führen müssen, zur Verhütung von Unterleibskrankheiten dienen. Besonders wirken die Hantelübungen auch auf eine gesundheitsmäßige Ausweitung und Entwickelung des Brustkastens und dadurch auf eine freiere, vollkommenere Bewegung und Thätigkeit der darin befindlichen Organe, wie des Herzens und der Lunge.

Alle Freiübungen, namentlich die Arm- und Ellenbogenübungen, können mit Hanteln ausgeführt werden, wodurch die Wirkung der Uebungen bedeutend gesteigert wird. Führe z. B. das Armstoßen, Armhauen, Reiterhiebe, Stoßhauen und Stoßwurf mit Hanteln aus.

Als besonders benannte Hantelübungen wären anzuführen:

1. Die Stampfe: in der Grätschstellung erfolgt Rumpfbeugen zum Winkel nach vorn, die Arme hängen gestreckt herab; in dieser Stellung erfolgt wechselarmiges Armstoßen nach unten in der Weise, daß mit dem Strecken des einen Armes jedesmal das Beugen des andern erfolgt.

2. Das Boxen: in der Vorschrittstellung beuge man den Unterarm im Winkel nach dem Oberarm, der am Leibe anliegt (die Hantel im Speichgriff gefaßt); darauf werden Ober- und Unterarm so weit als möglich rückwärts gezogen und sodann zum kräftigen Stoß nach vorn gestreckt.

3. Der Sägemann: in der Grätschstellung werden die Arme bei gestreckter Körperhaltung senkrecht über dem Kopfe bei an einander geschlossenen Händen erhoben; durch Beugen des Oberleibes und der Kniee schwingt man sodann die Hanteln zwischen den Beinen durch nach rückwärts und abwechselnd wieder zum Hochheben bei gestreckter Körperhaltung.

4. Die Schulterprobe (Fig. 13): die Arme werden gestreckt zur Waghaltung vor dem Leibe erhoben. Hände aneinander in der Speichlage; in dieser Stellung schwinge man die Arme bei fortdauernder wagerechter Haltung nach links und rechts so weit als möglich nach hinten und so wieder zur Berührung der Hände nach vorn. Es ist diese Uebung ganz besonders geeignet, Arme, Schultern und Brustmuskeln zu stärken und die Brust zu heben; doch muß sie zu Anfang mit Vorsicht betrieben werden, namentlich darf der Rückschwung nicht sogleich mit Kraft geschehen.



Fig. 13.

5. Wenn aus der Stellung bei 4 beide Arme nach links oder rechts schnell schwingen, während der ganze Körper gestreckt feststehen muß, so heißt die Uebung Schnellschwingen; Drehschwingen heißt die Uebung, wenn die Unterarme wie beim Boxen angezogen werden (Oberarm anliegend) und ein schwunghaftes Drehen des Oberkörpers mit erfolgt, indem beide Arme nach links oder rechts schwingen.

6. Auf- und Abreißen: aus dem Sitzhocken (die Arme rechts und links neben den Füßen und die Hanteln auf die Erde gesetzt) schnellt sich der Turner in die Höhe, so daß er mit grätschenden Beinen in die vollständig gestreckte Körperhaltung mit senkrecht erhobenen Armen gelangt; der Uebergang aus dieser Stellung in das Sitzhocken erfolgt schnell auf einander.

7. Die Knickmühle (Fig. 14 S. 168): in der Grätschstellung werden beide Arme gestreckt vor dem Leibe seitwärts rechts gehalten, beschreiben dann mit Beugen des Oberleibes und der Kniee einen Kreis nahe am Boden vorbei, dann so weit als möglich nach links und nach oben, wobei Oberkörper aufrecht und Arme gestreckt senkrecht gehalten werden; sodann wieder rechts, nach unten u. s. w., so daß die Hände einen möglichst großen Kreis beschreiben.

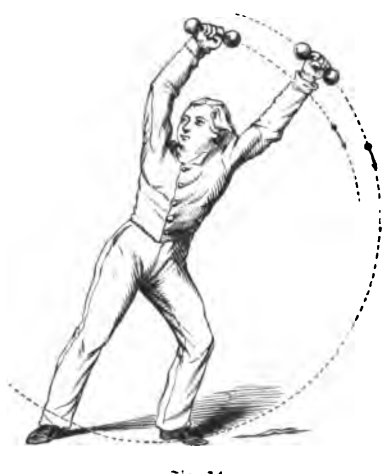


Fig. 14.

8. Das Berühren der Erde, in der Grätschstellung, Füße 1 m aus einander, wird z. B. die rechte Fußspitze nach rechts gedreht und das rechte Knie bis über die Fußspitze hinaus gebogen, während das linke Bein gestreckt auf der Sohle stehen bleibt; der Oberleib legt sich über das Knie hinaus und die Hantel in der rechten Hand wird vor der Fußspitze zur Erde gesetzt; dann ebenso nach links u. s. w.

9. Der Heuschrecksprung: bei geschlossenen Füßen hüpft der Turner auf den Ballen von Ort, wobei die Hanteln mit gestreckten Armen nach vorn bis zur Kopfhöhe und wieder herab bis hinter den Leib schwingen. Beim Vorschwunge werden die Knie gestreckt, beim Rückschwunge stark gebeugt.

10. Der Springfuß: aus der Grundstellung erfolgt ein Ausfall nach rechts (der mit Armstoßen verbunden sein kann) und sogleich wieder Zurückgehen in die Grundstellung, dann Vierteldrehung linksum, und wieder Ausfall, so daß nach jeder Vierteldrehung im Kreise herum ein schneller Ausfall des rechten Beines erfolgt; in derselben Weise auch mit Vierteldrehung rechtsum, so daß das linke Bein den Springfuß abgiebt.

11. Eine gute Uebung, die nicht blos für das Handgelenk, sondern bei fester Haltung des ganzen Leibes auch weiter wirkt, ist das Auffangen der Hanteln: die Hanteln werden bis zur Kopfhöhe vorn erhoben; man läßt z. B. die Hantel in der

rechten Hand fallen, um sie schnell wieder aufzufangen; dieses fortgesetzt, wechsel-, ein- oder beidarmig.

Die anhaltende Uebung mit nur einer Hantel oder mit solchen von ungleichem Gewicht ist zu vermeiden, weil dadurch eine ungleiche Körperausbildung erfolgen würde. Namentlich zu Anfange muß man die stark wirkenden Hantelübungen nur mäßig anwenden und sie nicht bis zur Abspannung treiben. Das kräftige ruckweise Fortstoßen der Hanteln aus dem Ellenbogen muß mit Vorsicht geschehen, weil dadurch nachtheilige Erschütterungen der Brust erfolgen könnten. Im Uebrigen sei hier auf das „Hantelbüchlein für Zimmerturner von M. Kloss. 5. Auflage. Leipzig, J. J. Weber 1876“ verwiesen.

Stabübungen.

Zu den Stabübungen gehört ein glatter runder Stab von 2—2 1/2 cm Stärke und so lang, daß er dem Turner bis an die Schultern reicht, wenn er ihn neben sich auf den Boden stellt.

Mit diesem Stabe lassen sich folgende Uebungen ausführen:

1. Stabheben und Senken: mit gestreckten Armen (Stab vor dem Leibe), Hände in Leibesbreite von einander, wird der Stab abwechselnd bis zur Schulterhöhe oder senkrecht über dem Kopfe gehoben und in Absätzen wieder gesenkt.

2. Das Stabneigen: geschieht aus der wagerechten Haltung des Stabes über dem Kopfe, indem der Stab bei fester Stellung des Leibes mit gestreckten Armen seitwärts rechts oder links geneigt wird (Fig. 15); es kann der Stab bis zur senkrechten Haltung am Leibe herabgehen, wenn der eine Arm gebeugt über den Kopf hinweggeht, während der andere gestreckt bleibt.



Fig. 15.

3. Vorübung zur Wende: die Hände fassen den Stab so weit auseinander als möglich; während z. B. die linke Hand gestreckt nach unten

gehalten bleibt, führt die rechte Hand mit gebogenem Arme den Stab vor dem Leibe zu senkrechter Haltung an der linken Leibesseite, so daß der rechte Arm über dem Kopfe oder vor der Stirn gehalten wird; links und rechts zu üben.



Fig. 16.

4. Ueberheben (Fig. 16): wie bei 3. geht z. B. der rechte Arm nicht blos bis zur Kopfhöhe, sondern führt den Stab über den Kopf hinter dem Leibe herab, so weit es mit gestreckten Armen möglich ist, ebenso wieder zurück, wobei der linke Arm außer einer kleinen Drehung möglichst passiv bleibt; ebenso links; auch Wende mit beiden Armen rück- und vorwärts; ebenso kann z. B. der rechte Arm den Stab rückwärts führen und der linke Arm wieder vorwärts, und umgekehrt.

5. Armkreuzen mit dem Stabe: die gestreckten Arme (Hände 30 cm auseinander) werden zur Waghaltung vorlings erhoben und kreuzen dann abwechselnd so, daß einmal der rechte, dann der linke Arm über dem anderen liegt und der Stab so weit als möglich nach links und rechts gedreht wird; mit und ohne Schwung.

6. Uebersteigen: Hände etwa 30 cm auseinander; ein Bein wird zum Uebersteigen zwischen den Armen hindurch und zurück erhoben, dann das andere; auch können beide Beine erst hinüber und wieder zurückgehen. Auch Uebersteigen mit einem Bein um den Arm; das rechte Bein geht z. B. um den rechten Arm herum mit der Fußspitze unter den Stab; dann links.

7. Unterwinden: die rechte Hand faßt den Stab im Ellgriff (Kleinfinger oben) am Ende und stellt ihn etwa 60 cm vor den Turner, der sich nun zwischen dem Stabe und seinem rechten Arme mit Drehung rechtsum durchwindet, so daß er nur mit

gedrehtem Arme in die erste Stellung zurückkommt; auch unter dem linken Arm durch und mit Umfassen des Stabes durch beide Hände.

8. Stabschwingen: mit einer Hand wird der Stab am Ende gefaßt und nun im senkrechten Kreise vor dem Leibe nach links oder rechts, oder seitwärts vom Leibe rück- und vorwärts geschwungen; ebenso zum wagerechten Kreis über dem Kopfe, auch zwei Kreise verbunden zur 8; links und rechts; auch mit beiden Händen.

Die Uebungen 1—4 und 6 werden ausgeführt, indem der Stab vor dem Leibe gehalten wird; dieselben Uebungen können nun auch aus der Lage des Stabes hinter dem Leibe im Kammgriff der Hände vorgenommen werden. Für die Biegsamkeit des Rückgrats und das Heben der Brust ist es besonders vortheilhaft, allerlei Gehübungen in der Weise vorzunehmen, daß der Stab dabei im Rücken oder an den Schultern liegt, von den Armen umschlungen, die Hände an den Seiten der Brust, oder an den Enden mit den Händen gefaßt und an den Schultern liegend (Fig. 17).


Fig. 17.

Sehr zweckmäßig lassen sich die Stabübungen überhaupt mit dem Gehen verbinden; z. B. Stabheben und Senken abwechselnd mit jedem Schritt, oder Stabneigen mit einem gebeugten Arme nach links und rechts abwechselnd nach je drei Schritten, zum Wiegeschritt Schrittwechselgang u. s. w.

Hier wäre auch das Stabfechten zu berühren, das von zwei Turnern geübt wird, die sich, z. B. mit Vorschrittstellung

links, einander gegenüberstellen. Beide fassen den Stab am Ende, Hände enge aneinander. Das freie Stabende wird seitwärts links an den Boden gestellt. Der Ausschlagende erhebt seinen Stab im Bogen rückwärts zur senkrechten Haltung bei Waghalte der gestreckten Arme, und führt dann beim Ausfall mit dem linken Bein von oben einen Hieb nach dem Kopfe seines Gegners. Dieser deckt sich gegen den Kopfhieb dadurch, daß er beide Arme gestreckt nach seitwärts rechts erhebt und den Stab in Scheitelhöhe quer vor den Kopf hält. Dabei ist der Stab mit dem freien Ende nach links zu senken, damit der Stab des Gegners beim Hieb nicht nach den Händen zu abgleitet. Der Stab ist bei dieser Deckung so hoch zu halten, daß der Turner zwischen dem linken Arme und dem Stabe hindurchschaut, um die Bewegung des Gegners zu verfolgen. In dieser Weise ist Kopfhieb und Deckung links und rechts zu üben. Die Deckung kann auch so geschehen, daß z. B. das freie auf der Erde stehende Stabende im Bogen gehoben und nach der entgegengesetzten Seite auf den Boden gestellt wird, wobei die Arme gekreuzt sind. In letzter Haltung wird der Stab wie oben zur Deckung erhoben und ist davon namentlich bei schnellem Wechsel der Richtung des Hiebes Gebrauch zu machen. Bei Seitenhieben, die nach dem Rumpfe oder den Beinen geführt werden, deckt sich der Gegner in gleicher Weise, nur daß hier der Stab mehr senkrecht zu halten ist. — Nachdem Ausschlagen und Deckung einzeln geübt ist, folgen die Kopf- und Seitenhiebe in mannigfachem Wechsel. Auch die sogenannten Finten oder Scheinhiebe sind bei der Deckung zu berücksichtigen. Wenn der Gegner z. B. den Hieb scheinbar nach der linken Seite zu führt, ihn aber im schnellen Wechsel nach der rechten Seite zu erfolgen läßt, so muß der Gegner auch schnell zum Wechsel mit der Deckung bereit sein.

Uebungen mit dem kurzen Seil, dem halben und dem ganzen Reifen.

Zu den in der Ueberschrift genannten Uebungen sind erforderlich:

1. Das kurze Schwungseil ist so lang, daß es dem Turner bis an die Hüften reicht, wenn er darauf steht; an beiden Enden sind kleine hölzerne Handgriffe zum bequemen Anfassen.

2. Der halbe Reifen, aus einem biegsamen Rohre bestehend, von derselben Länge wie das Schwungseil, an den Enden mit Griffen versehen.

3. Der ganze Reifen, aus biegsamen Hasel- oder Birkenstöcken gefertigt; die Verbindungsstelle ist mit Zeug fest zu umwickeln und dient zum Angreifen. Die Höhe des Reifens richtet sich nach der Hüfthöhe des Turners.

Alle diese Geräthe dienen dazu, unter den Füßen durchgeschwungen zu werden, und gewähren dabei eine recht zweckmäßige Uebung der Arme und Beine.

Mit dem kurzen Seile nimmt man folgende Uebungen vor:

Jede Hand faßt ein Ende des Seiles, das so geschwungen wird, daß es vor- und rückwärts unter den Füßen durchgeht oder auch einen Kreis unter den Füßen durch und über den Kopf beschreibt. Beim Durchschwunge des Seiles können beide Beine anfersen oder knieaufschnellen, oder es hüpft nur ein Bein, während das andere rück- oder vorwärts spreizt; ebenso kann das Seilschwingen seitlings von links nach rechts oder von rechts nach links geschehen, indem ein Arm vor, der andere hinter dem Leibe gehalten wird. Verschiedene Hüpf- und Sprungarten sind in dieser Weise von und an Ort zu betreiben; z. B. Schrittwechselgang, Schottischhüpfen, Galopphüpfen u. s. w. In den langsameren oder schnelleren Hüpf- oder Springbewegungen läßt sich große Mannigfaltigkeit erreichen.

Aus diesen Andeutungen ergiebt sich zugleich der Gebrauch des halben und des ganzen Reifen. Derjenige Turner, dem die Freiübungen im Hüpfen, Laufen und Springen bekannt sind, wird auch leicht finden, was sich beim Reifschwingen davon anwenden läßt.

Uebungen mit dem Springstabe.

Das Handgeräth, welches man dazu gebraucht, besteht aus einem $1^3/_4$—$2^1/_4$ m langen, 3 cm rund gearbeiteten Stab

von Fichten- oder Kiefernholz, der am Ende, welches auf den Boden gestellt wird, etwas zuzuspitzen ist; soll der Stab mehr zum Weitspringen dienen, so muß er etwas länger und stärker sein.

Es kommt beim Gebrauch dieses Springstabes zunächst darauf an, daß der Turner lernt, die Last seines Körpers mit Hülfe des auf den Erdboden gesetzten Stabes zu tragen und zu erheben. Zu diesem Zwecke wird der Stab so angefaßt, daß der linke Arm nach unten, der rechte Arm nach oben greift, die Daumen nach oben liegen. Als Vorübung dient es, wenn z. B. in der Vorschrittstellung links der Stab etwa 30 cm vor der linken Fußspitze eingesetzt wird und der Oberkörper sich nach vorn neigt, wobei die Last des Körpers nur auf dem Stabe und dem linken Fuße (Zehenstand) ruht und das rechte Bein rückwärts erhoben ist. Durch wiederholtes Vorbeugen und Zurückgehen in den Stand muß einige Sicherheit erworben sein; dann kann das rechte Bein auch im Bogen spreizend rechts nach vorn um den Springstab nach links und wieder zurück in den Stand schwingen. Endlich erfolgt der Sprung, wobei der Turner sich mit dem linken Fuße in die Höhe schnellt und nur auf den Stab stützend nach vorn getragen wird, doch so, daß während des Sprunges das rechte Bein voran geht, eine halbe Drehung linksum erfolgt und des Turners Gesicht nach dem Sprunge dem



Fig. 18.

Absprungsorte zugewendet ist. Dabei ist zu beachten, daß während des Sprunges beide Beine geschlossen sind und der ganze Körper gestreckt zu halten ist (Fig. 18), auch die Drehung schnell erfolgt. Das Heben des Leibes muß insoweit erfolgen, daß er mit der Stange einen rechten Winkel bildet. Der Niedersprung geschieht mit geschlossenen Füßen, nachgebenden Knien und mehr auf den Ballen; auch ist darauf zu achten, daß Absprung und Niedersprung auf einer geraden Linie geschehen. Wird das Stabspringen mit Anlauf geübt, so wird der Stab in der rechten Hüfte eingesetzt und wagerecht nach vorn gehalten. Der Sprung kann als **Weitsprung** über den Springgraben, der mit Sand zu belegen ist, oder als **Hochsprung** über Springleinen, die sogleich abfallen, wenn der Sprung nicht gelingt, geübt werden. Ein Springen über feste Gegenstände, etwa über Balken u. dergl., ist wegen des leicht möglichen gefährlichen Falles beim Hängenbleiben weniger zulässig.

Uebungen mit Stelzen.

Man nimmt zu den Stelzen leichte und rund abgehobelte Stangen, die aus ganzem Fichtenholze geschnitten werden und etwa 1 1/2—1 3/4 m lang sind. Die Dicke der Stangen beträgt am unteren Ende 2 1/2 cm im Durchmesser und verringert sich nach oben bis zu 1 1/2 cm. Etwa 27—40 cm über dem dicken werden die Knaggen angebracht, welche dem Turner zum Auftreten dienen. Diese Knaggen sind in Form eines Dreiecks auf der Standfläche etwa 3 cm breit und 7 cm lang, und werden in die Stangen eingeschaftet, angeleimt und angenagelt. Um das Abrutschen der Füße zu vermeiden, ist die schmale, von der Stange abgewendete Kante der Standfläche etwas zu erhöhen. Für den Einzelnen ist die Stelzenhöhe so anzupassen, daß die Stange noch verschiedene cm über die Schultern ragt, wenn er auf den Knaggen steht.

Beim Gebrauch nimmt der Turner zunächst unter jeden Arm eine Stelze, die Hände umfassen die Stange im Speichgriff und stellen sie in Leibesbreite auseinander etwa 30 cm vorlings auf die Erde. Die erste Uebung besteht darin, daß man sich ab-

wechselnd mit dem linken oder rechten Fuß zum Stand auf einer Stelze erhebt und schnell wieder in den Stand zurückkehrt; dann auch zum kurzen Stand auf beiden Stelzen. Ist darin einige Sicherheit erlangt, so kann das Weitergehen erfolgen, wobei die Beine fest aufstemmen und die Stelzen mit den Händen aufwärts gezogen werden (Fig. 19). Beim Stelzengehen sind die Hände vorlings abgestreckt, Daumen nach vorn, und die Stelzenstangen liegen auf der Rückseite fest an den Schultern an, so daß die Brust heraustritt. Nach erlangter Sicherheit im gewöhnlichen Gange folgen allerlei Gangarten, wie Nachstellgang, Vor-, Rück- und Seitwärtsgehen, Schrittwechselgang, Hinken, Walzdrehen u. s. w. Später können die Stelzen auch vorlings vom Leibe mit angezogenen Unterarmen gehalten werden, oder das Stelzengehen kann in der kleinen Hockbeuge geschehen, oder bis zum Laufen gesteigert werden u. s. w. Schwierigere Uebungen sind: Hüpfen auf einer Stelze, während die andere gehoben wird, Stillstehen auf der Stelze, Umwechseln der Stelze u. s. w.



Fig. 19.

Uebungen mit Wurfgeräthen.

Zum Werfen werden folgende Handgeräthe benutzt:

1. Der Ger, bestehend aus einer dünnen, schlanken und rundgehobelten Stange von leichtem oder schweren Holze, etwa von der Leibesgröße des Turners, obgleich man zur Erreichung von Mannigfaltigkeit im Werfen Gere von verschiedener Länge zur Hand haben kann. An dem einen Ende des Geres wird ein eichelrunder Eisenbeschlag angebracht, und hier ist der Schaft $2\,^1/_2$ cm stark, während er sich bis zum anderen Ende bis zu $1\,^3/_4$ oder $1\,^1/_4$ cm verjüngt. Das schwächere Ende ist mit einem Eisenringe einzufassen (Fig. 20). Neuerdings werden auch Gere angewendet, bei welchen

das eine Ende in einer 12 cm langen Röhre von Eisenblech steckt, die in eine stählerne Spitze verläuft und zum Steckenbleiben dienen soll. Die Jäger'schen Eisenstäbe gehören auch hierher.

2. Die Diskusscheiben, tellerartig aus Holz oder Metall gedreht, etwa 27 cm im Durchmesser, in der Mitte $4\,^1/_2$ cm dick,

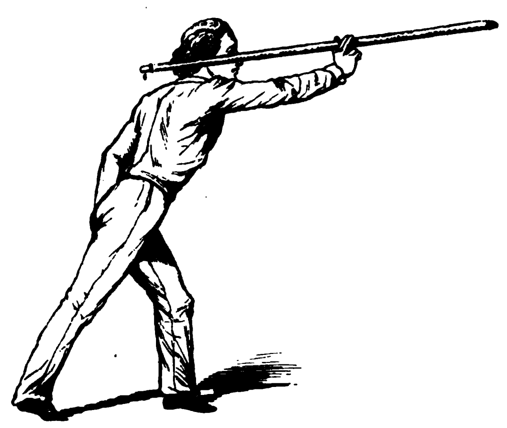


Fig. 20.

nach dem Rande bis zu $2\,^1/_2$—$1\,^1/_4$ cm sich verjüngend, nach Verhältniß der Kraft des Turners kleiner oder größer, leichter oder schwerer.

3. Holzkugeln von 1—3 kg Schwere, oder Eisenkugeln von einem Gewicht, das der Kraft des Einzelnen angemessen ist.

Beim Gerwerfen faßt der Turner den Ger in der Mitte, entweder mit der Faust, oder zwischen Daumen und Zeigefinger, erhebt ihn bis zur Kopfhöhe und sucht nun die Schwere des Geres zu ermitteln, den Arm gestreckt rückwärts gehalten. In der Auslagestellung links, wobei das Gewicht des Körpers auf dem rechten Beine ruht, wird der Ger in wagerechter Lage zur Vorbereitung des Wurfes vor- und rückwärts bewegt, wobei sich Oberkörper und Beine mit betheiligen. Nach diesem Vor-

schwingen erfolgt der Wurf selbst, und zwar als Kernwurf (in gerader Richtung nach dem Ziele) oder als Bogenwurf. Als das Ziel des Wurfes benutzt man den Gerkopf, einen Klotz (14—16 cm dick, 14—19 cm hoch), der auf einem $1^1/_2$ m hohen Pfahle steht und mit einer Krampe so befestigt ist, daß er, getroffen, überschlägt. Beim Werfen mit spitzen Geren würde der Gerkopf aus weichem Holze und feststehend anzufertigen sein. Nächst der Körperthätigkeit ist die Uebung des Augenmaßes und Schärfung des Blickes beim Gerwerfen wichtig; es wird in verschiedenen Entfernungen aus dem Stande, oder mit Anlaufen bis zur Wurfstelle, oder im schnellen Vorbeilaufen an dem Ziele zu üben sein.


Fig. 21.

Das Werfen mit Diskusscheiben erfolgt also: Zwischen Daumen und Zeigefinger hält der Turner die Scheibe, nimmt die Stellung eines Kegelschiebers ein und schwingt den rechten Arm vor- und rückwärts, bis er mit einem Ruck die Scheibe fortschnellt und ihr dabei mit den Fingern eine solche Bewegung giebt, daß sie sich im Fluge rädelnd um ihre Achse dreht; ist als Hoch- und Weitwurf zu üben (Fig. 21). In ähnlicher Weise erfolgt auch das Schocken oder Werfen mit Holz- oder Eisenkugeln, die vom Turner in der hohlen Hand oder in beiden Händen gehalten, ähnlich wie beim Wurfe mit Kegelkugeln, im Bogen nach einem Ziele, auch von einem Turner zum andern, geworfen werden. Das beidarmige Werfen und Fangen mit einem großen leichten Lederballe von 27 cm im Durchmesser würde

ebenfalls hieher zu rechnen sein; ebenso das Steinstoßen. Das Kugelschocken nach dem Schockenring und das Werfen des Eisenstabes nach der eisernen Zielscheibe ist nach Jäger's Turnschule besonders zu empfehlen.

Uebungen an dem langen Schwungseile.

Das lange Schwungseil ist also beschaffen: Es ist ein $3^1/_2$—6 m langes, $1^1/_4$ cm dickes Seil, welches in der Mitte etwas stärker sein kann, um den Schwung zu befördern; an beiden Enden sind Schlingen oder Oesen zum Anfassen oder Anschleifen angebracht.

Es wird so gebraucht: Zwei Turner fassen die Enden des Seiles, oder ein Turner faßt das eine Ende, während das andere in der Brusthöhe des Schwingers etwa 4 m von diesem an einem geeigneten Punkte angeschleift wird. Darauf wird das Seil in möglichst großem Kreise von rechts nach links, oder von links nach rechts geschwungen, so daß es nahe am Boden vorbeigeht. Der übende Turner tritt so nahe heran, daß das Seil unmittelbar an seinem Gesichte vorbeigeht und er sich ein wenig zurückbeugen muß, um nicht vom Schwungseile getroffen zu werden. Seine Aufgabe ist es, diesen Augenblick des Vorbeischwingens wahrzunehmen und dem Seile schnell nachzulaufen, so daß er aus dem Bereiche desselben kommt, ehe es einen neuen Umschwung macht. Dabei hat der Turner ein ängstliches Bücken zu vermeiden. Nachdem dieses einfache Durchlaufen geübt ist, können folgende Abwechselungen eintreten:

1. Verschiedene Armübungen während des Durchlaufens: z. B. Armheben vor-, seit-, rück- oder aufwärts, Verschränken der Arme vor der Brust oder auf dem Rücken, Armanziehen und Stoßen u. s. w.

2. Beinübungen; z. B. Anfersen, Spreizen, Kniewippen.

3. Verschiedene Gang- und Laufarten, z. B. Zehen-, Hacken-, Stampf- und Schlaglauf, Kibitz- und Schottischhüpfen, Durchhinken, Laufen in der Kniebeuge u. s. w.; seitwärts Durchlaufen, auch im Galopp Laufen, halbe Drehung in der Mitte des Laufes und rückwärts Herauslaufen.

4. Beim Laufen Mehrerer, gleichzeitig von Zweien, Vieren, auch mit jedem Schwunge Einer.

Während hier der Turner dem Schwungseile nachläuft, kann es ihm umgekehrt auch entgegengeschwungen werden und er springt über das Seil, wenn es am niedrigsten ist und ihm entgegenkommt. Dabei ergeben sich als Uebungen:

1. Der Turner springt über das Seil und läuft schnell vorwärts aus seinem Bereiche, oder er bleibt stehen und hüpft mit Anfersen oder Knieaufschnellen in die Höhe, um das Seil durchzulassen; sodann vor- oder rückwärts Herauslaufen.

2. Der Turner springt über das Seil, kehrt aber sogleich wieder nach dem Absprungsorte zurück, so daß ihn das Seil bei der folgenden Schwingung nicht erreicht („Augenblick im Seile").

3. Sprung an Ort über das Seil.

Bogenschiessen.

Die dazu nöthigen Geräthe sind:

1. Der **Bogen**, welcher in seiner einfachsten Gestalt jedem Kinde bekannt ist. Ein Bogen für turnerische Zwecke muß aus festem und doch elastischem Holze geschnitten werden, wozu sich bei uns außer Esche, Nußbaum, Ulme, der Maßholder oder Feldahorn (Acer campestre) am besten eignet; in Schottland wird das Holz des Ibenbaumes (Taxus baccata) vorgezogen. Man hat Bogen mit Bügeln von $1^1/_4$—2 m Länge, deren Stärke sich nach der Kraft des Turners richtet. Nach den beiden Enden hin verjüngt sich der Bügel, und man liebt es, ihm hier eine rückwärts geschweifte Krümmung zu geben, wodurch der Bogen ein schöneres Ansehen und größere Schnellkraft erhält. Um die letztere zu befördern, legt man noch die Innenseite des Bogens in der Mitte fournierartig mit einer Platte von zähem Holze aus, wie z. B. die Bogen der Kalmücken aus mehreren Holzplatten zusammengesetzt sind. Auch Bogen aus zwei Stücken, die ineinandergeschoben, zusammengeleimt und mit einer Schnur fest umwickelt werden, sind ganz brauchbar. Zur Sehne nimmt man schwache Hanfleinen oder starke Darmsaiten.

2. Der **Pfeil** ist aus gespaltenem Fichten- oder Lindenholz, etwa von Fingerstärke, glatt und rund auszuhobeln. Die Spitze wird mit Horn, Knochen oder schwachem Eisenblech eingefaßt, während das andere Ende des Pfeilschaftes einen mit Horn ausgelegten Einschnitt (Kimme) erhält, womit der Pfeil auf die Senne gesetzt wird. Das Künstlichste ist die Befiederung des Pfeiles an dem Kimmenende, wozu man die abgezogenen Fahnen der großen Schwanz- oder Flügelfedern größerer Vögel (Pfau, Adler, Trappe, Truthahn) gebraucht, welche gleichlaufend mit der Längenachse des Pfeilschaftes oder schräg fest aufgeleimt werden und das Kimmenende 9—13 cm lang bedecken. Die **schräg** aufgeleimten Federfahnen, die man gewöhnlich etwas verstutzt, bewirken, daß sich der Pfeil im Fluge mit Rotation um seine Achse dreht.

Der Turner ergreift den Bogen mit der Linken in der Mitte mit Speichgriff, das untere Horn des Bogens gegen den Boden, das andere luftwärts, so daß die Pfeilspitze auf dem Daumen ruhen kann, während die Rechte mit Daumen und Zeigefinger die in der Mitte der Senne eingelegte Pfeilkimme erfaßt und mit voller Kraft zum Losschnellen gegen eine Scheibe von weichem Holz, Papierscheibe auf nasser Lehmwand ꝛc. zurückzieht (Fig. 22). Schießstand 18—30 m lang. „Das Schöne beim Bogenschießen ist, daß es den Körper gleichmäßig entwickelt und die Kräfte gleichmäßig in Anspruch nimmt. Da ist der linke Arm, der den Bogen hinaushält, straff, stark und ohne Wanken; da ist der rechte, der mit dem Pfeil die Senne



Fig. 22.

zieht und nicht weniger kräftig sein muß. Zugleich beide Füße und Schenkel strack zum Bogen gestreckt, dem Oberkörper als feste Basis. Das zielende Auge, die Muskeln des Halses und Nackens, Alles in hoher Spannung und Thätigkeit. Und nun das Gefühl der Freude, wenn der Pfeil hinauszischt und im erwünschten Ziele steckt! Ich kenne keine körperliche Uebung, die nur irgend damit zu vergleichen." (Eckermann bei Goethe, III, S. 97.)

Die Uebungen mit dem Eisenstabe.

Nach den Uebungen mit dem kurzen Holzstabe, die schon seit längerer Zeit sich auf den Turnplätzen eingebürgert haben, mag hier eine Neuigkeit folgen: die Uebungen mit dem kurzen Eisenstabe. An diesen Eisenstab hat Dr. O. Jäger ein eigenes Turnsystem geknüpft, das eine sehr ausgedehnte und fast übertriebene Benutzung dieses Geräthes voraussetzt. Unter dem Abschnitte: „Geschichtliche Entwickelung des Turnens" ist darüber das Nöthige bemerkt worden. Wenn hier von diesem Jäger'schen System abgesehen wird, so sollen doch einige jener eigenthümlichen Hauptbewegungsformen mit dem Eisenstabe aufgenommen werden, da dieselben eine ganz zweckmäßige Erweiterung der Methode der Bewegung von Lasten bieten. Denn es vermittelt der 4—4 1/2 kg schwere Eisenstab eine ziemlich durchgreifende Belastung der Arme, so daß die Eisenstabübungen namentlich in Verbindung mit schwierigen Fechtstellungen und Fechtsprüngen den Turner ganz gehörig anstrengen oder „herumreißen".

Dazu kommt noch, daß mit dem Eisenstabe alle die Griffe und Bewegungen ausgeführt werden können, welche der Soldat sonst mit dem Gewehre übt, womit für die Turner eine ganz zweckmäßige Vorübung geboten wird, die ihnen zu gute kommt, wenn sie einmal Heerdienste thun müssen. Auch kann der Eisenstab zum Werfen nach der Zielwurfscheibe verwendet werden. Nach Jäger's Turnschule werden diese Eisenstäbe bei gleicher Länge von etwa 85 cm nach verschiedener Schwere mit Rücksicht auf die Altersstufen in Gebrauch genommen:

für Turner bis zu 12 Jahren 6‴ dick und $1^{1}/_{2}$ kg schwer,
" " " " 14 " 7‴ " " $2^{1}/_{8}$ " "
" " " " 16 " 8‴ " " $2^{3}/_{5}$ " "
" " " " 18 " 9‴ " " $3^{1}/_{2}$ " "

Da sich jedoch diese Eisenstabübungen mehr für Erwachsene eignen, für welche eine Länge von 85 cm nicht zweckmäßig ist, so empfiehlt es sich, Eisenstäbe von 1 m Länge und 20 mm Stärke zu benutzen.

Es eignen sich diese Uebungen namentlich für Massenübungen auf Befehl eines Vorturners und sie haben das Gute, daß sie ganz gleichmäßig die linke und rechte Leibesseite in Anspruch nehmen.

I. Vorübungen.

Die Turner nehmen Aufstellung in geöffneten Reihen mit ganzem Abstand, damit sie bei den Fechterstellungen und Stabschwüngen einander nicht stoßen. Der Stab wird rechts bei Fuß gestellt, indem ihn die rechte Hand bei gestrecktem angeschlossenen Arme zwischen Daumen und ausgestreckten vier Fingern hält.

1. Griffe.

Das Schultern wird zunächst mit 3 Griffen ausgeführt. Es heißt: Stab auf! nach Zählen, und sofort wird auf: Eins! der Stab mit der rechten fest anliegenden Hand senkrecht so weit heraufgenommen, daß die Hand an rechter Schulter liegt, während die linke Hand gleichzeitig unter ihr den Stab erfaßt. Auf: „Zwei!“ erfaßt die rechte Hand das Ende des Stabes (Fig. 23) in der Weise, daß der Stab auf dem Handteller so ruht, wie der Soldat den Kolben des Gewehres hier einzusetzen pflegt. Auf: Drei! verläßt die linke Hand den Stab und der linke Arm schließt sich gestreckt an die linke Leibesseite. Das „Stab ab!“ geschieht in umgekehrter Folge der Griffe, auf Eins! nimmt linke Hand Griff des Stabes in Schulterhöhe, auf Zwei! Griff der rechten Hand über der linken unter gleichzeitigem Absenken des Stabes, auf Drei! rechts bei Fuß.

Ohne Zählen wird das Schultern oder Stab bei Fuß auf Stab — auf! (oder — ab!) in zwei Zeiten ausgeführt, indem die beiden ersten Griffe auf eine Zeit erfolgen.

Bei: „Stab — über!" wird der Stab entweder von „Stab bei Fuß" oder „Stab an Schulter" aus auf Eins! mit einem schnellen Ruck der rechten Hand vor dem Leibe heraufgeworfen und so von beiden Händen aufgefangen, daß in die linke Hand das untere Stabende eingesetzt wird. Auf: Zwei! wird der Stab unter Winkelung des linken Armes über linke Schulter gelegt, während auf Drei! die rechte Hand den Griff am Stabe aufgiebt und zum Abhang übergeht. Das Abführen des Stabes geschieht so, daß auf Eins! der Stab an linke Schulter vom gestreckten linken Arme angezogen wird, während die rechte Hand

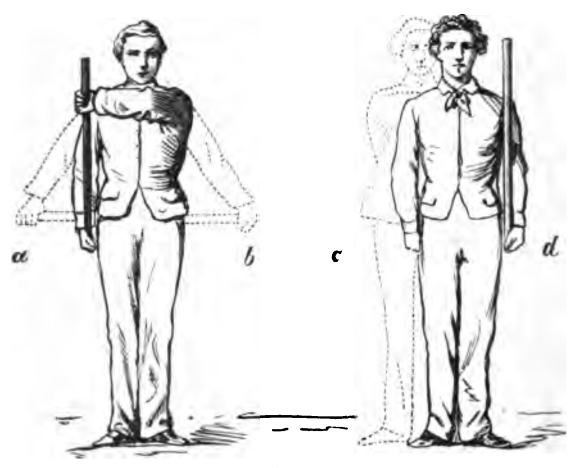


Fig. 23.

Griff an der Mitte des Stabes nimmt; auf Drei! wird der Stab wieder rechts bei Fuß gestellt. Auch das „Stab — über" wird später ohne Zählen in zwei Zeiten ausgeführt.

Das Stab vor „zur Ehrbezeugung" wird von der Stabhaltung rechts an Schulter aus ganz in der Weise wie beim Präsentiren des Gewehres vorgenommen, indem der Stab etwa 13 cm vor der Mitte des Leibes senkrecht mit beiden Händen gehalten wird, Ellenbogen angezogen, linker Daumen längs des

Stabes auswärts, rechter hinten anliegend, Finger vorn, rechter Fuß ein wenig hinter den linken zurückgezogen.

Alle diese Stabgriffe sind in größter militärischer Präcision auszuführen.

2. Wechsel von Schultern rechts und links.

Die Vermittelung der gleichmäßigen Ausführung der Stabübungen nach der linken wie nach der rechten Seite hin wird durch das „Ueberführen“ von rechts nach links und umgekehrt mit je 4 Griffen hergestellt. Die Fig. 23 verdeutlicht das. Von Rechtsschultern aus folgen diese Griffe so nach einander:

1. linke Hand erfaßt das obere Stabende (Fig. 23, a),
2. linke Hand führt den Stab vorn ab (Fig. 23, b),
3. rechte Hand führt den Stab an rechte Schulter (Fig. 23 c),
4. rechter Arm zum Abhang (Fig. 23, d).

In umgekehrter Folge geschieht nun auch in 4 Zeiten das Ueberführen von links nach rechts. Es ist zu bestimmen, ob dabei der Stab mit Auf-, Unter- oder Zwiegriff erfaßt werden soll.

II. Stabführungen.

Im Anschluß an das Ueberführen des Stabes werden nun verschiedene Stabübungen ebenfalls in 4 Zeiten als Hauptübungen eingelegt, so daß eine solche Zusammenstellung von Stabführungen nach jeder Seite hin in 8 Zeiten, das Ganze stets in 16 Zeiten geübt wird. Es kommen hierbei auch mehrere der bekannten Uebungen mit dem kurzen Holzstabe zur Verwendung. Die Hauptübung schließt sich zuerst dem „Stab vorn ab“ an; später kann auch Wag- und Hochhebhalte das Ueberführen vermitteln. Es mögen dazu einige Erläuterungsbeispiele gegeben werden.

1. Stabüberheben zum Anschultern links und rechts.

1. Griff wie bei Fig. 24, a,
2. Stab vorn ab,
3. linke Hand führt den Stab über den Kopf zum Anschultern links,
4. Stab vorn ab,

5. Ueberheben mit der rechten Hand zum Anschultern rechts,
6. Stab vorn ab,
7. Schultern links (Fig. 24, b),
8. rechter Arm zum Abhang,
9. Griff wie bei Fig. 24, a,
10. Stab vorn ab,
11. Ueberheben zum Anschultern rechts (Fig. 24, a),
12. Stab vorn ab,
13. Ueberheben zum Anschultern links,
14. Stab vorn ab,
15. Rechtsschultern,
16. Linker Arm zum Abhang.

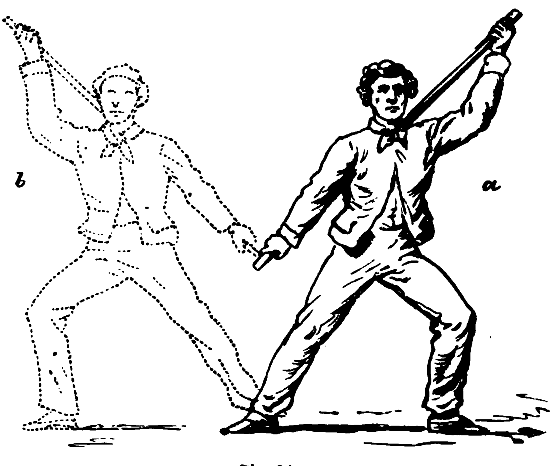


Fig. 24.

Der Befehlende wird nach diesem Beispiele auch das Einlegen weiterer Uebungen auf die Zeiten 3—6 und 11—14 treffen können; doch empfiehlt es sich nur bis 8 nach jeder Seite hin zu zählen. Bei dem Ueberheben zum Anschultern bleiben die Turner zuerst in der Grundstellung, während später zu dem

Ueberheben die entsprechende Fechterstellung wie bei Fig. 24 eingenommen werden kann.

2. Stabstoßen aus der wagerechten Haltung des Stabes vorlings.

1 u. 2 wie gewöhnlich,
3. Stab mit beiden gestreckten Armen in Schulterhöhe vor,
4. Stabstoßen nach links, wobei der rechte Arm beugt, das Stabende nach links aufwärts steht,
5. Stabhaltung wie bei 3,
6. Stab vorn ab,
7 u. 8 links Schultern,
9—16 in umgekehrter Folge, wobei der Stab beim Stoßen rechts aufwärts geführt wird. Auch hier kann später der Fechterausfall hinzugefügt werden.

3. Stabstoßen aus der wagerechten Haltung rücklings.

Die Folge der Stabführungen ist wie bei der vorhergehenden Uebung, nur mit dem Unterschiede, daß auf 3, 5, 10 und 12 der Stab mit beiden Händen über Kopf geführt und quer über Schulterblatt zu liegen kommt wie bei Fig. 17.

4. Stabneigen von der Hochhebhalte.

1 u. 2 wie gewöhnlich,
3. Stab hoch, beide Arme gestreckt zu den Seiten des Kopfes,
4. Stababsenken mit Beugen des rechten Armes, nach Fig. 15,
5. Hochhebhalte,
6—8 wie gewöhnlich,
9—16 dieselbe Folge mit Stabneigen rechts.

5. Stabvorstreckhalte.

1—2 wie gewöhnlich, 3: wagerechte Haltung vorlings, 4: linker Arm beugt, rechter Arm streckt das andere Stabende vor, 5: wagerechte Haltung, 6—8: wie gewöhnlich; 9—16: mit Stabvorstrecken rechts.

6. Stabvorstreckhalte mit Anlegen des Stabes.

In derselben Reihenfolge wie bei 5 geschehen die Griffe, nur wird das Stabvorstrecken in der Weise ausgeführt, daß, während der linke Arm das eine Stabende vorstreckt, der rechte Arm

beugend das von ihm erfaßte Stabende unter der linken Schulterhöhle anlegt. Auf 9—16 dasselbe mit umgekehrter Folge mit Stabvorstrecken rechts.

7. Ueberheben des Stabes.

1—3 bis zur wagerechten Haltung vorlings wie gewöhnlich,
4. Ueberheben des Stabes mit beiden gestreckten Armen über Kopf bis zum völligen Hintenabsenken (Stabwende),
5. wagerechte Haltung vorlings, 6—8 wie gewöhnlich.

Diese Beispiele mögen genügen zur Erläuterung, wie die meist schon bekannten Stabübungen an diese Form zur Ausführung nach links und rechts geknüpft werden.

III. Fechtstellungen, Tritte und Sprünge mit Stabführungen und mit Stoßen des Stabes.

Bei den nun folgenden Stabübungen hat der Turner namentlich die beiden Fechtstellungen Auslage und Ausfall vielfach anzuwenden und dabei den Stab ähnlich wie beim Gewehrfechten mit kräftigem Schwung oder Stoß in verschiedener Richtung zu bewegen.

1. Vorübung zur Ausführung der Fechtstellungen.

1 u. 2 wie gewöhnlich,
3. Auslage seitwärts links, wobei das linke Bein gestreckt seitwärts gleitet, während das rechte Bein beugt (beide Füße im rechten Winkel zu einander). Der Stab wird an dem einen Ende mit dem rechten gestreckt am Leibe herabhangenden Arme gehalten, während das andere Stabende durch den beugenden linken Arm schräg aufwärts gehalten ist (Fig. 25),
4. Ausfall links wie bei Fig. 26, a, wobei der Stab mit kräftigem Ruck wagerecht, schräg aufwärts oder abwärts gestoßen wird.
5. Auslage mit Stabhalte wie bei 3,
6—8 wie gewöhnlich,
9—16 in umgekehrter Folge mit Auslage und Ausfall rechts.

2. Auslage im einfachen Wechsel links und rechts mit Seitschritt.

1—2 wie gewöhnlich,

3. Auslage wie bei Fig. 25, c, indem der linke Arm wie zum Reiterhieb in Schulterhöhe gebeugt wird, während die rechte Hand mit kräftigem Ruck den Stab rechts rückwärts führt, der Turner also in die Wurfauslage kommt, wie er sie einzunehmen hat, wenn er den Stab nach der Zielwurfscheibe schleudert,
4. Grundstellung mit Stab vornab,
5. Auslage wie bei 3, mit Seitschrittstellung rechts,
6. Grundstellung wie bei 4,

7—8 wie gewöhnlich,

9—16 in umgekehrter Folge, so daß der Turner zuerst in die Auslage rechts übergeht.



Fig. 25.

3. Ausfall im einfachen Wechsel links und rechts mit Seitschrittstellung.

1—2 wie bekannt,

3. Ausfall links mit Seitschrittstellung (Fig. 26, a),

4—8 und 9—16 in derselben Folge wie bei 2.

4. Auslage im einfachen Wechsel mit Vorschrittstellung

ganz wie bei 2 mit Vorwärtsschreiten.

5. Ausfall ebenso mit Vorschrittstellung

ganz wie bei 3 mit Vorwärtsschreiten.

6. Auslage seitwärts mit Vor- und Rückgleiten.

1—2 wie gewöhnlich,
3. Auslage wie bei Fig. 25, c,
4. Grundstellung mit Stabvornab,
5. Auslage wie bei 3, nur in der Weise, daß der linke Fuß am Platze bleibt und das rechte Bein beugend einen Schritt zurückgleitet,
6. Grundstellung wie bei 4,
7—8 wie gewöhnlich,

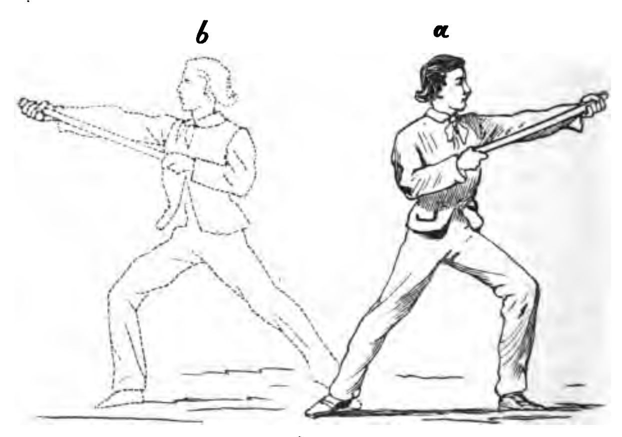


Fig. 26.

9—16 in derselben Folge, wobei die Auslagestellung rechts auf 11 und 13 mit Vor- und Rückgleiten auftritt.

7. Ausfall seitwärts mit Vor- und Rückgleiten.

Die Folge der Stellungen ist ganz wie bei 6, wobei nur darauf zu sehen ist, daß beim Ausfall mit Rückgleiten das betreffende Bein energisch von den Hüften aus rückwärtsgestreckt wird.

8. Auslage vorwärts mit Vor- und Rückgleiten.

Die Folge der Stellungen wie bei 6.

9. Ausfall vorwärts mit Vor- und Rückgleiten.

Die Folge der Stellungen wie bei 7.

10. Verbindung der Auslage und des Ausfalls mit Vorgleiten in der Seitschrittstellung.

1—2 wie gewöhnlich,
3. Auslage wie bei Fig. 25, c,
4. Grundstellung,
5. Ausfall wie bei Fig. 26, a,
6. Grundstellung,
7—8 wie gewöhnlich,
9—16 mit Auslage und Ausfall in derselben Folge rechts.

11. Verbindung von Auslage und Ausfall in der Vorschrittstellung.

Die Folge der Tritte und Stabschwünge wie bei 10.

12. Auslage in der Seitschrittstellung mit Uebertreten.

1—2 wie gewöhnlich,
3. Auslage links wie bei Fig. 25, c mit Linksvorgleiten,
4. Uebertreten zur Auslage rechts, indem der rechte Fuß am Platze bleibt, der linke aber schnell auf dem Wege, Fig. 25, a, zurückstellt, während gleichzeitig Arm- und Stabhaltung auch wechseln,
5. wieder Vorspringen des linken Fußes zur Auslage links,
6. Grundstellung,
7—8 wie gewöhnlich,
9—16 in umgekehrter Folge.

13. Ausfall in der Seitschrittstellung mit Uebertreten.

Die äußere Folge ist wie bei 12, nur daß auf 3, 4 und 5 Ausfall links, rechts, links mit Uebertreten wechselt, und bei 11, 12, 13 Ausfall rechts, links, rechts.

14. Auslage in der Vorschrittstellung mit Uebertreten.

Erklärt sich nach 12 leicht.

15. Ausfall in der Vorschrittstellung.

Nach 13 leicht erklärlich.

16. Auslage mit Kreuzen der Beine beim Uebertreten.

1—2 wie gewöhnlich,
3. Auslage links mit Vorgleiten seitwärts,
4. Linkes Bein geht auf dem Wege (Fig. 25, b) spreizend rückwärts, um kreuzend und eng angeschlossen vor das rechte Bein gestellt zu werden, während die Stabhaltung wie bei der Auslage rechts eingenommen wird,
5. Auslage wie bei 3,
6—8 wie gewöhnlich,
9—16 von der Auslage rechts aus Uebergehen zum Kreuzen der Beine.

17. Ausfall mit Kreuzen der Beine beim Uebertreten.

In derselben Folge wie bei der vorigen Uebung geschieht nach dem Ausfall seitwärts links das Kreuzen des linken Beines hinter dem rechten, wobei jedoch das rechte gebeugt bleibt. Der Ausfallstellungswechsel rechts gestaltet sich darnach leicht.

Bei all diesen Fechtstellungen mit Uebertreten und Kreuzen der Beine wird der Turner genöthigt, dieselben tüchtig anzustrengen und die Bewegung derselben zu beherrschen, wodurch das schlottrige Wesen im Stand und Gang verdrängt und dafür eine straffe und stramme Haltung zuwegegebracht wird.

Da bei diesen Eisenstabübungen obere und untere Gliedmaßen tüchtig in Anspruch genommen werden, so vermitteln dieselben eine eben so schöne wie durchgreifende Leibesübung. Dem Turnlehrer oder Vorturner bleibt überlassen, nach dem Gegebenen zweckmäßige und schöne Uebungsfälle zusammenzustellen.

Achter Abschnitt.

Das Turnen an den Geräthen.

Unter Geräthe- oder Gerüstübungen begreift man diejenigen Turnübungen, welche an feststehenden oder schwerbeweglichen Gerüsten und Vorrichtungen ausgeführt werden, wobei der Turner seinen natürlichen Standpunkt auf dem gewöhnlichen Boden auf-

giebt und eine künstlich hergestellte Stütz-, Hang-, oder Standfläche benutzt. Um sich auf außergewöhnlichen Standpunkten oder in ungewöhnlichen Stütz- oder Hanglagen zu behaupten, muß der Turner durch die Freiübungen und das Turnen mit Handgeräthen schon zu einem höheren Grade von Kraft und Gewandtheit gelangt sein, wenn er die Gerüstübungen mit Vortheil und ohne Gefahr treiben will.

Die hauptsächlichsten Gerüstübungen sind: die Schwebe-, Spring-, Steig- und Kletterübungen, die Uebungen an der Hang- und Stemmschaukel (Wippe), am Rundlauf und den Schaukelringen, am Barren, am Reck, am Bock und am Schwingpferd.

Schwebeübungen.

Die Vorrichtungen für die Schwebeübungen sind folgende:

1. Der Schwebebaum, ein 8—10 m langer, gerader und rundgehobelter Stamm, der etwa 1 m hoch wagerecht über dem Erdboden (wo möglich weichem Sandboden) liegt und auf zwei Ständern ruht. Das dicke Ende des Stammes ist in dem einen Ständer befestigt, während der zweite Ständer den Stamm etwa in der Mitte trägt und zum Höher- oder Tieferstellen einzurichten ist; das schwache Stammende ist frei und schwankend. Wenn ein solcher Stamm ohne Ständer fest auf der Erde liegt, heißt er Liegebaum. Die Schwebestangen sind 6—8 m lange rundgehobelte, am dicken Ende 7 cm im Durchmesser starke elastische Fichtenstangen, die auf kleinen stellbaren Kreuzböcken liegen und auf diesen mit Eisenringen und Schrauben befestigt werden; die Stangen liegen wagerecht, etwa 28 bis 42 cm hoch.

2. Die Schwebekante, ein 4¼ bis 5½ m langes, 2½ cm dickes Bret, das, auf die schmale Kante gestellt, fest auf der Erde ruht oder in Ständer eingefügt wird.

3. Pfähle und die Pfahltreppe, wozu rundgewachsene Fichtenstämme von 7 bis 9½ cm im Durchmesser genommen werden, die am oberen Ende eine wagerechte Standfläche ohne scharfe Kanten darbieten. In einem Abstand von 55 bis

85 cm stehen diese Pfähle in einer geraden Linie oder im Halbkreise so, daß z. B. der erste Pfahl 55 cm senkrecht über der Erde, der zweite 70 cm, der dritte 85 cm und so fort hervorragt, etwa bis zu einer Höhe von $1^2/_3$ bis $2\ ^1/_4$ m, dann ebenso wieder abnehmend.

Die Turnübungen, welche am Schwebebaum ausgeführt werden, sind folgende:

1. Der Schwebestand auf einem Beine, während das standfreie Bein in verschiedene, das Stehen erschwerende Spreizhalten geht; auch Beinschwenken und verschiedene andere Uebungen des standfreien Beines.

2. Niederlassen zur Hockstellung mit beiden Beinen, oder mit einem Bein, während das andere vor-, seit- oder rückwärts zu strecken ist.

3. Schwebegang vom festliegenden bis zum schwankenden Ende des Schwebebaumes. Von Gangarten können hier angewendet werden: Zehengang, Kniewippgang, Gang in der Hockstellung, im Fechterausfall und in der Fechterstellung, Anfersgang und Gehen mit allerlei Arm-, Bein- und Knieübungen, die sich mit dem Gehen verbinden lassen; zuerst mit Vorgehen bis an das Ende und seitwärts Abspringen, dann mit Umkehren am Wackelende. Das Walzen ist ein Schwebegang mit fortgesetzter Drehung nach einer Richtung, also immer nach rechts, oder immer nach links. Das Stapeln ist ein Schwebegang, wobei dem Turner ein Hinderniß (Stab oder Leine) vorgehalten wird, so daß er genöthigt ist, das Knie hoch nach der Brust heraufzuziehen und das Bein im weiten Bogen über das Hinderniß zum Weitergehen vorzusetzen.



Fig. 27.

4. Das Vorbeischweben oder Ausweichen (Fig. 27). Wenn sich zwei Turner auf dem Schwebebaum begegnen, um sich auszuweichen, so fassen sie sich bei den Schultern, Brust gegen Brust, während Beide z. B. das rechte Bein vorstellen und beide rechte Füße mit den inneren Kanten eng aneinander liegen. Gleichzeitig und schnell machen Beide eine halbe Drehung, wobei das linke Bein im Bogen nach der Richtung spreizt, die sie im Weitergehen zu verfolgen haben.

5. Der Schwebekampf; zwei Turner, die sich auf dem Schwebebaum begegnen, suchen sich durch Schläge mit der flachen Hand aus dem Gleichgewicht zu bringen. Durch ein geschicktes Ausweichen der Schläge, die nicht nach dem Gesicht oder der Brust, sondern nach Arm und Schultern zu richten sind, sowie durch ein schnelles Nachschlagen, wird eine vielseitige Leibesthätigkeit veranlaßt, der Verlierende muß auf ein regelrechtes Niederspringen achten.

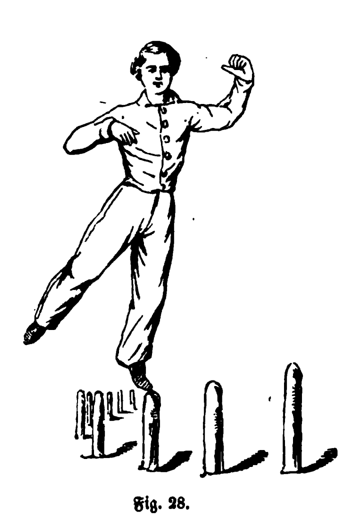


Fig. 28.

6. Freisprünge auf und über den Schwebebaum.

Die Bedeutung der Uebungen am Schwebebaum besteht etwa in Folgendem

Sie üben den Turner, den Körper auf schmaler und schwankender Fläche im Gleichgewicht zu erhalten, wodurch eine allseitige Muskelübung veranlaßt wird. Die Schwebeübungen sind anfangs mit Vorsicht und Behutsamkeit auszuführen (vielleicht zuerst auf dem Liegebaume), namentlich muß der Turner immer darauf gefaßt sein, daß er beim Verlieren des Gleichgewichtes zum regelrechten Sprunge seitwärts niederkommt, und nicht etwa zum Reitsitz

auf den Stamm niederfällt, was eine gefährliche Quetschung der Genitalien herbeiführen könnte.

Welche der genannten Schwebebaumübungen sind auf der Schwebekante und den Schwebestangen ausführbar?

Von den Pfählen und der Pfahltreppe macht man folgende Anwendung:

Der Turner führt auf einem Pfahle in beid- oder einbeiniger Stellung allerlei im Stehen darstellbare Freiübungen aus; auf der Pfahltreppe steigt er im Nachstellgange oder im gewöhnlichen Gange von einem Pfahle nach dem andern, etwa mit Waghalten der Arme (Fig. 28 S. 195). Die Drehungen auf einem Pfahle, das Gehen mit Fechterausfall in Stellung auf zwei Pfählen, sowie das Dauerstehen in schwierigen Bein- und Armhalten, wobei auf Schönheit der Stellung zu sehen ist, gewähren besonders einen zweckmäßigen Uebungsstoff.

Springübungen.

An Vorrichtungen für die Springübungen sind herzustellen:

1. Der Springgraben, 55 bis 85 cm tief, 5 m 10 cm bis 5 m 65 cm lang, die Breite nimmt von einer Seite bis zur andern von 85 cm bis $2^1/_2$ m allmählich zu. Der Grabenrand an der Absprungseite kann mit einem Bretterverschlag oder festem Rasen steil abfallen, während sich die Niedersprungseite schräg abdacht und einen weichen Boden (wie alle Niedersprungstellen) darbieten muß. An der breiten Seite des Grabens sind die Springel zu befestigen, 2 m 30 cm bis 2 m 85 cm hohe und ebenso weit auseinanderstehende, 7 cm im Durchmesser haltende Pfähle mit 5 cm von einander entfernten Löchern zum Durchstecken von Pflöcken oder eisernen Bolzen, worüber die mit Sandsäcken oder lederbezogenen Gewichten beschwerten Springschnüre gelegt werden. Zur Regelung des Absprunges bedient man sich eines Sprungbrettes von 70 bis 95 cm im Geviert, an einer Seite mit einer Leiste von 28 bis 42 cm erhöht. Um die Springel auf jedem beliebigen Orte aufstellen zu können, sind sie auf Kreuzen zu befestigen.

2. Der Tiefspringel, eine treppenartige Vorrichtung, mit etwa 18 Stufen, die 57 cm breit, 15 cm hoch und 36 cm tief sind, die Ecken abgerundet.

3. Der Sturmspringel, ein 85 cm bis 2 m 85 cm langes und 56 bis 85 cm breites Brett, das an dem einen Ende mit eisernen Haken versehen ist, um damit an einem Tragriegel befestigt zu werden. Dieser 1 m 40 cm bis 1 m 70 cm lange Tragriegel wird in zwei Ständer, die 1 m 70 cm bis 2 m 30 cm über der Erde stehen, so eingefügt (die Ständer sind in der oberen Hälfte durchschnitten), daß er mit Eisenbolzen höher oder niedriger gestellt werden kann. Man legt auch zwei Brette einander gegenüber, eins zum Hinauflaufen, das andere zum Hinablaufen. Wenn das Brett an dem einen Ende eine starke Leiste hat, so kann man es auch über einen stellbaren Bock legen und am beliebigen Orte aufstellen. Zum Anlaufen muß der nöthige Raum da sein.

Am Springgraben sind folgende Uebungen vorzunehmen:

Die im dritten Abschnitt unter „Freispringen" erwähnten Uebungen sind in umfassender Weise mit weitem Anlauf und größerer Ausdehnung nach Höhe und Weite und mit Verbindung von Freiübungen zu betreiben. Der Niedersprung erfolgt mit 1/4-Drehungen links und rechts. Eine besonders kräftigende Uebung ist der Hoch- und Weitsprung von Ort mit Hanteln, die vor dem Sprunge vor- und rückwärts geschwungen und mit dem Absprunge ruckweise nach vorn geschnellt werden. Hier finden auch die Springstäbe ihre weitere Anwendung.

Der Tiefspringel ist namentlich ein Bildungsmittel zur Entschlossenheit. Zuerst wird der Sprung von der ersten Stufe so geübt, daß dabei alle beim Freispringen erwähnten Regeln Anwendung finden; namentlich ist der Sprung auf Zehen zur tiefen Hockstellung und das sofortige Aufschnellen zur gestreckten Haltung zu fordern. Der Niedersprung wird dann von immer höheren Punkten auch als Hoch- und Weitsprung ausgeführt, wie er auch mit einbeinigem Absprunge, aus dem Standhocken, aus dem Sitze mit Abstoß der Hände u. s. w. erfolgen kann.

Während des Sprunges kann der Turner Viertel- oder halbe Drehung links oder rechts ausführen und geeignete Arm- und Beinübungen damit verbinden.

Die Benutzung des Sturmspringels ist folgende:

Zunächst übt man sich, auf dem weniger schräg gestellten Brette hinauf und mit Umdrehen wieder hinab zu gehen oder zu laufen, wobei Schrittzahl und der zuerst auftretende Fuß bestimmt werden können; dann folgt Hinauflaufen und rechts oder links Abspringen ohne und mit Vierteldrehung und endlich Hinauflaufen und Niedersprung hinter dem Brette, entweder beidbeiniger Absprung nach kurzem Stehen auf der Höhe des Brettes, oder einbeiniger Absprung ohne Unterbrechung. Mit dem höher zu stellenden Brette, einer kleineren Zahl von Sprungschritten, sowie in der Schnelligkeit der Sprünge geschieht die Steigerung der Uebung, die mit Benutzung der tragbaren Springel und der Sprungleine auch als Hoch- und Weitsprung ausgedehnt werden kann. Eine gute Uebung ist auch das Hinaufgehen an dem sehr steil gestellten Sturmlaufbrette mit Gebrauch der Hände und Füße.

Kletter- und Steigübungen.

An Vorrichtungen gehören zu diesen Uebungen:

1. Das von Spieß so genannte „Stangengerüst“ (Fig. 29 S. 199), welches also zusammengesetzt wird: Zwei starke rundgehobelte Masten von ca. 8 $^1/_2$ m Höhe werden 10 cm von einander mit Erdankern fest eingesetzt und in der Mitte durch einen starken, auf der obern Seite abgerundeten wagerecht liegenden Querbalken verbunden. (Die Masten dienen nur als Stützen, nicht zum Klettern.) An dieser, die Grundlage des Gerüstes bildenden Vorrichtung sind befestigt:

a) Die senkrechten Kletterstangen von elastischen Fichtenholz sind so stark, daß sie mit der Hand leicht umfaßt werden können, stehen 36 cm weit auseinander und sind etwa 8—10 an der Zahl fest im Erdboden und am Querbalken einzufügen. Ueber jeder senkrechten Stange ist eine schräge anzubringen, die am Querbalken mit Eisenringen befestigt wird

und mit dem anderen Ende auf einer etwa 56 cm hohen, wagerecht liegenden Tragschwelle ruht, so daß die Stangen in einer Neigung von 45° zur Erde stehen. Die Kletterstange ist eine bewegliche Stange, die mit einem starken Eisenringe an einem Haken am Querbalken angehängt wird.

b) An den beiden hohen Masten sind 85 cm von einander abstehende Querbalken anzubringen, an denen zur Erreichung einer größeren Kletterhöhe zwei lange Kletterstangen

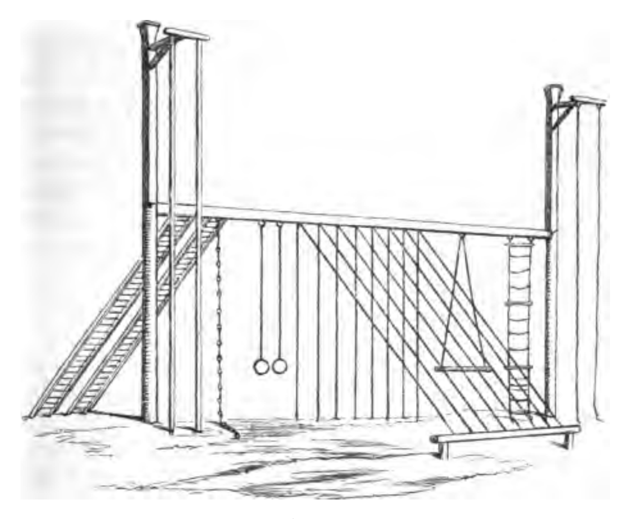


Fig. 29.

(36 cm auseinander) und das lange Doppeltau ($2^1/_4$ bis $3^1/_2$ cm dick und mit starken mit Eisenblech ausgelegten Oesen zum Anhängen) angebracht werden.

c) Die schräge Kletterleiter, die in einer Neigung von 45° fest an dem Querbaume anlehnt. Die Leiterholme oder Backen sind 10 cm hoch, $2^1/_3$ cm bis $3^1/_2$ cm stark, glatt gehobelt und auf der oberen Seite abgerundet; die Sprossen sind 38

bis 42 cm lang, 3 1/2 cm hoch, stehen 14 bis 20 cm auseinander und haben eine länglich-runde Gestalt. In derselben Weise ist auch die senkrechte Leiter herzustellen.

d) Die Strickleiter, aus zwei 2 cm starken Hauptseilen von 4 1/4 m Länge gebildet, mit einigen Holzsprossen, die Seilsprossen 1 2/3 cm stark, 40 cm lang und 28 cm auseinander; ist zum Schräg- und Senkrechthängen, wie auch zum Anstraffen einzurichten.



Fig. 30.

e) Das Knotentau, ein Klettertau mit eingefügten Klötzchen von 7 cm Höhe, 8 cm Breite und mit einem Abstand von 24 bis 28 cm.

f) Das Sprossentau (Fig. 30), mit eingefügten Holzsprossen von 4 1/4 m Länge, 2 1/2 cm Breite und 24 bis 38 cm Abstand.

g) Der Schrägbaum, 4 1/2 m bis 5 2/3 m lang, 9 1/2 bis 12 cm hoch und 4 1/2 bis 6 cm dick, glattgehobelt und besonders auf der oberen Kante abzurunden, wird mit dem einen Ende am Querbaum, mit dem andern auf einem etwa 1 1/2 m hohen Ständer befestigt, auf 85 cm Länge 28 cm Steigung.

2. Die Zapfensäule, ein 5 2/3 bis 8 1/2 m hoher, 38 bis 42 cm im Durchmesser starker, glatt abgerundeter Mast, wird mit zwei Reihen runder Zapfen versehen, die 9 1/2 bis 14 cm hervorragen, von festem Holz, abgerundet, und 2 1/4 bis 3 1/2 cm stark so durch den Mast eingeschlagen werden, daß die gleichlaufenden Paare 85 cm weit aus einander stehen, während die sich rechtwinkelig kreuzenden Paare nur 42 cm von einander stehen. Die Geräthe unter e), f) und 2. haben untergeordnete Bedeutung.

An den senkrechten Stangen übt man:

1. Hang mit beiden Händen an einer Stange, während dieselbe von den Füßen zum „Kletterschluß" so umklammert wird,

daß ein Bein mit den Waden vor der Stange, das andere mit dem Schienbein hinter der Stange fest anschließt (Fig. 31); auch als Hang im Kletterschluß und mit nur einer Hand, oder nur im Kletterschluß ohne Gebrauch der Hände, oder nur mit Gebrauch der Hände, wobei die Arme gestreckt, oder im „Beugehang“ so gebeugt werden, daß der Leib dadurch in



Fig. 31. Fig. 32.

die Höhe gehoben wird, wobei die Beine gestreckt zu beiden Seiten der Stange grätschen (Fig. 32).

2. Hangeln (Fig. 31) oder Fortbewegen abwechselnd mit Griff der rechten und linken Hand, oder beidhandiger Griff wechselnd mit Kletterschluß nach den unter 1) angeführten Hangarten, wobei der Turner die Stange auf einer Seite erklettert oder in einer Spirallinie um die Stange herumgeht, auch die

Beine beim Kletterschluß so wechseln läßt, daß einmal das rechte, dann das linke vor der Stange anschließt. Das Abrutschen von der Höhe der Stangen mit Beinschluß kann ruckweise erfolgen; als „Scheinhangeln" wird das Hangeln zuerst so geübt, daß man nicht von der Stelle kommt. Der starke Mast ist nur für erwachsene Turner in Gebrauch zu nehmen; für das jüngere Alter taugt er nicht.

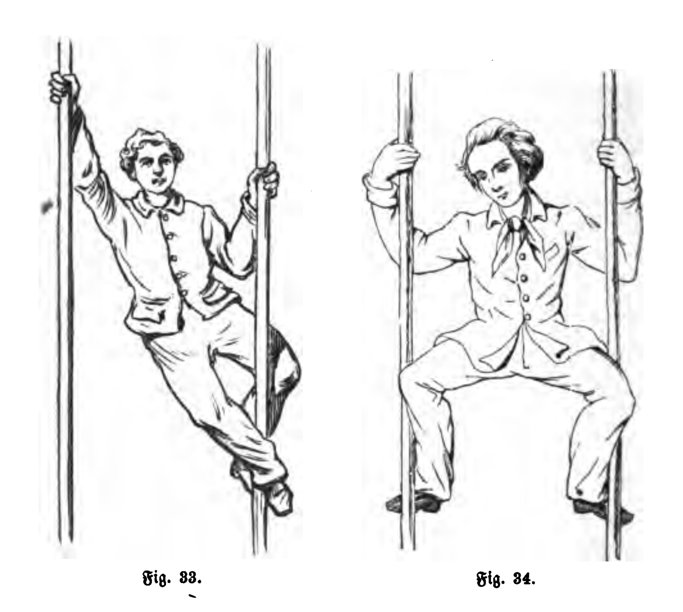


Fig. 33. Fig. 34.

3. Hang im Speichgriff (Daumen oben) zwischen zwei Stangen, Beine frei oder so an die Stangen gestemmt, daß die Schienbeine anschließen und die Stangen von den Fußristen umschlungen werden (Fig. 34) oder die Stangen im Kniegelenk liegen; Hangarten und Hangeln wie unter 1 und 2, mit Ausnahme des Hangelns in einer Spirallinie.

4. Sprung aus dem Hockbeugen zum Hang.

5. Vor- und Rückschwingen im Speichgriff an zwei Stangen.

6. Armwippen: Wechsel von Hang mit gestreckten Armen und dem Hang mit gebeugten Armen, langsam oder mit Schwung (Fig. 36).

7. Ueberdrehen: im Speichgriffhang an zwei Stangen zieht der Turner die geschlossenen Kniee nach der Brust und überschlägt sich mit rückwärts herabgehenden Beinen so, daß er mit gedrehten Armen in den Stand kommt; ebenso zurück und späternach dem Ueberdrehen oder Berühren des Bodens mit den Füßen.

8. Hangeln ohne und mit Kletterschluß an einer Stange der Stangenreihe nach rechts und links in wagerechter Ebene oder schräg hinauf und wieder herab (Wanderklettern).



Fig. 35. Fig. 36.

9. Wechselhandiges Hangeln an zwei Stangen (Fig. 35), auf- oder abwärts, wobei die eine Hand mit 2 oder 3 Griffen vorausgeht.

10. Auf- und Abhangeln mit Vor- und Rückschwingen (beidhandig).

11. Die Fahne, wobei der Turner z. B. mit dem rechten Arme die Stange so umklammert, daß dieselbe im Achselgelenk fest anliegt, der linke Arm stemmt gestreckt nach unten ein und beide Hände haben die Stange erfaßt. In dieser Haltung sucht der Turner den Leib gestreckt so zu erheben, daß dieser mit der Stange einen rechten Winkel bildet.

An den schrägen Stangen sind außer den unter 3—10 genannten Uebungen noch zulässig:

12. Hang an zwei Stangen im Ellgriff, wobei den Stangen der Rücken zugekehrt wird; die Hangarten und das Hangeln lassen hier freiere Beinbewegungen zu; z. B. Seitschwingen, Knieschnellen u. s. w.

13. Schwimmhang: Ueberschlagen, wobei die Beine mit den Fußristen auf den beiden Stangen liegen, Körper vollständig gestreckt, Gesicht dem Erdboden zugewendet.

14. Hang und Hangeln im Liegehang, wobei der Turner Ristgriff an zwei Stangen nimmt, während ein jedes der Beine eine Stange von innen oder außen im Knie- oder Fersenhang umschließt; ist auch in ähnlicher Lage, wobei der Turner auf zwei Stangen mit umschließenden Armen und Beinen liegend auf- und abklettert, zu üben.

15. Hang und Hangeln an einer schrägen Stange, wobei die Hände im Schlußhange eng an einander bleiben, einmal so, daß der Turner der Stange das Gesicht, sodann den Rücken zuwendet. Der Gebrauch der Kletterstange ergiebt sich aus dem Gesagten von selbst.

Die schräge Leiter dient zu Steig-, Stemm- und Hangübungen.

I. Mit den Füßen auf den Sprossen stehend und mit den Händen Griff an den Holmen oder Sprossen nehmend, können die Steigübungen sowohl auf der obern, als auch auf der untern Seite der Leiter vorgenommen werden. Von den verschiedenen Arten des Auf- und Absteigens sollen hier besonders folgende genannt werden:

1. Auf- und Absteigen auf der oberen Seite der Leiter mit Griff der Hände auf den Holmen, Sprossen, Holm und Sprossen.

2. Hangstand an der unteren Seite der Leiter, wobei die Hände Griff an den Holmen oder Sprossen nehmen und die Füße gegen eine Sprosse gestemmt sind; in dem Hangstand Auf-

und Abwärtshangeln bei feststehenden Füßen, ebenso Auf- und Abwärtssteigen bei grifffesten Händen, wobei die Hände den Füßen bei völlig gestreckten Beinen möglichst nahe zu bringen sind.

3. Wie Nr. 1 an der untern Seite.

4. Das Weiterstellen eines Fußes und Weitergreifen einer Hand gleichzeitig (Hand und Fuß zu gleicher Zeit aufwärts bewegen), ungleichzeitig (erst den Fuß weiterstellen, dann mit der Hand weitergreifen), gleichzeitig gleichseitig (l. Hand und l. Fuß), gleichzeitig ungleichseitig (l. Hand und r. Fuß).

5. Auf- und Absteigen mit Auslassen einer oder mehrerer Sprossen, mit Kniebeugen und Strecken, mit Griff nur einer Hand (beim Steigen auf oberer Seite), mit Stand nur eines Fußes (beim Steigen an unterer Seite); auch ohne Gebrauch der Hände (auf der obern Seite), Absteigen rücklings.

6. Mit Hüpfen beider Füße und gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände.

II. Als Stemmübung (nur auf der obern Seite der schrägen Leiter) ist besonders der Liegestütz Fig. 37 zu nennen, wobei die Last des Körpers auf den auf den Sprossen stützenden Armen und den völlig gestreckten, mit den innern Fußkanten auf den Holmen aufliegenden Beinen ruht. Als Uebungen im Liegestütz sind zu nennen das Stützeln und Stützhüpfen (gleichhandig) auf- und abwärts, sowie das Aufstemmen aus dem Liegehang zum Liegestütz.



Fig. 37.

III. Hangübungen lassen sich besonders an der untern Seite der schrägen Leiter vornehmen. Eine Hangübung auf der obern Seite ist der Liegehang, ähnlich dem Liegestütz, aber die Arme hangend an den Sprossen —

Hangeln und Hangzucken auf- und abwärts. An der unteren Seite:

1. Sprung zum Streck- oder Beugehang, auch mit gleichzeitigen Beinthätigkeiten — Fersenheben, Knieheben, Spreizen, Grätschen u. s. w. Griff an den Holmen, an einer Sprosse (Rist-, Kamm-, Zwiegriff), an Holm und Sprosse.

2. Seitwärtsschwingen im Hang.

3. Hangeln an Ort mit Griffwechsel zwischen Holm und Sprosse, Auf- und Untergriff, mit und ohne Seitschwingen.

4. Hangzucken an Ort mit Griffwechsel.

5. Hangeln auf- und abwärts, verschiedener Griff, mit und ohne Seitschwingen; auch mit Griffwechsel und Beinthätigkeiten.

6. Hangzucken auf- und abwärts; verschiedener Griff, mit Griffwechsel und Beinthätigkeiten, z. B. Grätschhalte der Beine Fig. 38.



Fig. 38.

Durch das Herumklettern von einer Seite der Leiter auf die andere kann man einer Hangübung an der unteren Seite unmittelbar eine Stemmübung auf der oberen und umgekehrt folgen lassen. Das Durchwinden zwischen den Sprossen der Leiter ist nur bei Leitern mit weit auseinanderstehenden Sprossen möglich. Die schwedische Turnschule hat dazu die senkrecht hängende „Pendelleiter".

Aus dem Gebrauche der schrägen Leiter ergiebt sich auch die Anwendung der Strickleiter, wobei der Turner stets eine aufrechte Körperhaltung beizubehalten und die Arme gestreckt zum Griff an Sprossen oder senkrechten Seilen zu erheben hat. Beim Klettern am Knotentau übt sich der Turner zuerst darin, daß er im Hange an beiden Händen gleichzeitig mit beiden Füßen von Knoten zu Knoten so weit hinauf- und herabsteigt, als es nur möglich ist, dann auch mit feststehenden Füßen Auf-

und Abgreifen mit den Händen. Beim Klettern bis zur Höhe des Taues (erst von Knoten zu Knoten, dann mit Ueberspringen eines oder mehrerer) greifen die Hände vor und die Beine stellen nach, oder umgekehrt, wobei nach jedem Griffwechsel vollständige Streckung des Leibes erfolgen muß (Fig. 39).

Das Klettern am losen Tau geschieht mit Händen und Füßen, oder mit den Händen allein, während die Beine grätschen. Der Turner übt sich zunächst, das Tau mit den Füßen festzuhalten, damit diese die Last des Körpers beim Weitergreifen tragen. Zu diesem Zwecke kreuzen die Beine und klemmen

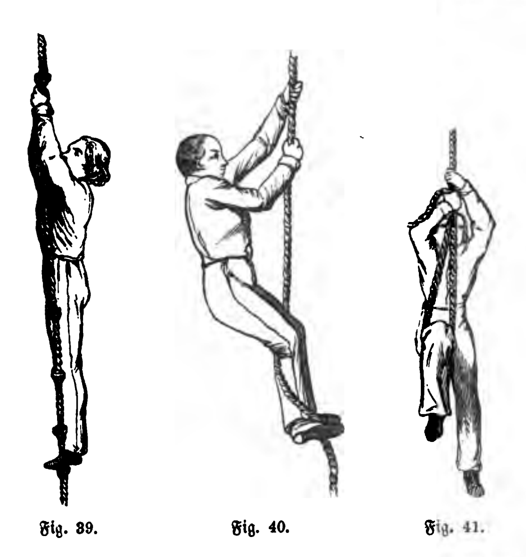


Fig. 39. Fig. 40. Fig. 41.

das Seil zwischen den Fußristen fest. Beim sogenannten Matrosenklettern (Fig. 40) hängt das Tau zwischen den Oberschenkeln, das rechte Bein geht so um das Tau herum, daß dieses unter dem rechten Knie quer über die rechte Wade und sodann auf dem rechten Fußrist liegt, wo der linke Fuß auftritt. Auch das Stehen, Knieen oder Sitzen auf dem Seile, dessen Ende der Turner mit

den Händen erfaßt, ist eine recht gute Uebung, welche beim Höherklettern angewendet werden kann, indem der Turner beim Weitergreifen auch das Seilende mit erhebt und beim Zugreifen festhält (Fig. 41). Hat man zwei neben einander hängende Taue zur Verfügung, so sind auch mehrere der Uebungen an den senkrechten Stangenpaaren am Tau auszuführen. Am schräg gespannten Tau, wie am Schrägbaum, kann das Auf- und Abklettern nur mit den Händen im Seit- und Querhange erfolgen. Das eigentliche Entern (Fig. 42) geschieht in der Weise, daß der Turner im Seitliegehang, z. B. mit rechter Hand oder rechtem Arm und am rechten Knie hangend, übergeht in den Hang an genannten linken Leibesgliedern. Dieser Wechsel muß mit Weitergreifen auf- und abwärts schnell und mit Schwung geschehen und der Oberkörper so hoch geschwungen werden, daß der Turner über Tau oder Enterbaum hinwegsieht.

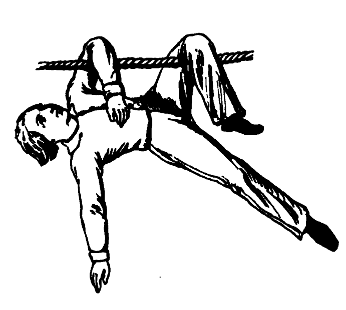


Fig. 42.

An der Zapfensäule nimmt man folgende Uebungen vor:

Man steigt auf- und abwärts in gerader Linie, indem abwechselnd linke Hand und linker Fuß und rechte Hand und rechter Fuß die nächsten höher gelegenen Zapfen erfassen und ersteigen, oder das Steigen geschieht in einer Spirallinie um die Säule, wobei die Uebung dadurch noch schwieriger, aber auch allseitiger gemacht werden kann, daß die rechte oder linke Hand den höher gelegenen Zapfen ergreift und der Turner sich beim Weitersteigen unter dem Arme durchwindet. Die Hand, unter welcher sich der Uebende durchwindet, darf nicht eher loslassen, bis die andere den folgenden Zapfen erfaßt hat.

Erwähnt sei hier noch der Kletterschrank oder die Klimmwand, eine senkrechte Wand glatt gehobelter Bretter, zwischen

denen Fugen zum Einsetzen der Finger und Fußspitzen gelassen werden; der Gebrauch zum Erklimmen ist leicht verständlich.

Die Kletter- und Steigübungen haben neben der Stärkung der Muskeln und besonders einer Uebung im Ausdauern beim Muskelgebrauch ihre Bedeutung auch für Stärkung der Nerven und das Aneignen einer schwindelfreien Fassung, welche so vielen Menschen fehlt, so daß sie verwirrt und bestürzt werden, wenn sie sich auf einem höher gelegenen Punkte als dem gewöhnlichen Erdboden befinden. In vielen Fällen ist diese Schwäche schon gefährlich geworden. Besondere Vorsicht ist nöthig, daß der Turner keine hochgelegenen Punkte erklimmt, wozu seine Körperkraft, Furchtlosigkeit und Nervenstärke noch nicht ausreichen. Beim Klettern am losen Tau muß man stets durch wechselhandiges Greifen, nicht etwa durch Abrutschen herabgleiten, weil sonst eine starke Verletzung der Hände erfolgen würde. Bei den Turnern in den Wachsthumsjahren ist überhaupt besonders darauf zu achten, daß nur Hände und Füße mit dem Kletterzeug, namentlich beim Tauklettern, in Berührung kommen. Ein Klettern rittlings auf Tau oder Stange ist hier wegen der möglichen sexuellen Reizungen zu vermeiden, namentlich ein schnelles Abrutschen.

Daß der Boden unter dem Klettergerüst eine weiche Unterlage haben muß, braucht nur erwähnt zu werden.

Hangübungen.

Von Gerüsten sind dazu erforderlich:

1. Die wagerechte Hangleiter, welche der Schrägleiter ähnlich anzufertigen ist; ihre Länge beträgt $2^{1}/_{4}$—$4^{1}/_{4}$ m, die Entfernung der beiden Leiterholme von einander ist in Schulterbreite, die länglichrunden Sprossen stehen halb so weit auseinander. Holme und Sprossen sind glatt abgerundet. Von Spieß sind ganz zweckmäßig zwei Hangleitern in Anwendung gebracht, die so nahe zusammenliegen, daß der Turner bei ausgespannten Armen die äußeren Holme beider Leitern erfassen kann. Das Gerüst mit

Tragriegeln, worauf die Leiter ruht, ist so einzurichten, daß dieselbe höher oder tiefer, wagerecht oder schräg zu stellen ist.

2. Der von Spieß zuerst angewandte Hangrechen besteht aus zwei starken Leiterholmen, die wie bei der Hangleiter durch einige starke Eisenstangen verbunden sind und schulterbreit auseinander wagerecht auf Ständern ruhen. An jeder unteren Seite ist eine Reihe von senkrecht nach dem Boden gerichteten Zapfen mit Schraubenwindungen eingedreht und festgeleimt. Diese Holzzapfen stehen etwa 20 cm weit auseinander, sind 10—12 cm lang, $2^1/_2$ cm dick und vom Drechsler so zu fertigen, daß sie mit einem kugelartigen Knopfe endigen, um das Anfassen zu erleichtern.

An der wagerechten Leiter ist zunächst wieder das Aufspringen in den Hang und zwar in den Seithang (Breitenaxe des Turners der Hauptdimension des Geräthes, der Länge, gleichlaufend), mit Griff beider Hände an einem Holm, an den Sprossen, an Holm und Sprosse, — in den Querhang (Breitenaxe des Turners zur Längsausdehnung rechtwinklig), Griff beider Hände an den Holmen, an einer Sprosse, an Holm und Sprosse. Noch mannigfaltiger werden die Griffarten, wenn z. B. im Querhang an den Holmen statt des Speichgriffs (von außen), auch Ellengriff (von innen) und statt des Aufgriffs an den Sprossen auch Untergriff genommen wird. Dem Aufspringen zum Streck- oder Beugehang können auch wieder verschiedene Beinthätigkeiten zugeordnet werden.

1. Hangeln an Ort, seit-querhangs, mit Griffwechsel.

2. Hangeln seithangs zum Spannhang.

3. Im Streckhang seit- oder querhangs Vor- und Rückwärtsschwingen, Seitwärtsschwingen, Kreisschwingen; dazu Griffwechsel.

4. Mit Seitwärtsschwingen Hangeln seitwärts, Hangeln vor- und rückwärts, in den verschiedenen Griffarten, auch mit regelmäßigem Griffwechsel.

5. Hangeln ohne Schwung mit Beinhalten: Fersenheb-, Knieheb-, Spreiz-, Vorhebhalte.

6. Im Seithange Hangeln aus einem Spannhang in den anderen mit halber Drehung (Drehhangeln) Fig. 43; Griff auf einem Holm, auf Holm und Sprosse, an den Sprossen; Drehung ur vorlings oder nur rücklings. — Gegendrehen; vorlings und rücklings im Wechsel — Walzdrehen; der Griff allemal entsprechend zu nehmen.

7. Hangzucken, d. i. ein gleichzeitiges ruckweises Aufschnellen beider Hände zum Weitergreifen, z. B. im Speichgriff an beiden Leiterholmen, oder im Ristgriff an einem äußeren Leiterholme, auch an den Sprossen, oder eine Hand an den Sprossen, die andere am Holm. Schwieriger wird die Uebung, wenn zugleich Griffwechsel mit erfolgt, z. B. Wechsel von Hang mit Speichgriff an beiden Leiterholmen mit Ristgriff an einer Sprosse.

8. Hangzucken querhangs mit Schwung und zwar vorwärts bei jedem Vorschwung, rückwärts beim Rückschwung, vorwärts beim Rückschwung, rückwärts beim Vorschwung, vorwärts bei jedem Vor- und Rückschwung, rückwärts bei jedem Rück- und Vorschwung.

9. Hangzucken ohne Schwung mit Beinhalten; bei Griff beider Hände an den Sprossen — Vorsicht!

10. Hangstand, bei Griff beider Hände auf Holmen oder Sprossen, die Füße gegen eine Sprosse gestemmt; in diesem Hangstand Hangeln vorwärts, so daß die Hände den Füßen möglichst nahe gebracht werden, wobei aber die Beine besonders in den Kniegelenken völlig zu strecken sind.

11. Ueberdrehen im Speichgriff an beiden Leiterholmen (querhangs), wobei die Beine zwischen den Armen durchgehen.

12. Hangeln im großen Spannhange querhangs an den Holmen, so daß immer eine Hand abwechselnd zum Spannhange vorgeht, was anfangs mit Zwischengriffen, später ohne dieselben geschieht, auch im Hang an den Sprossen.

13. Ellenbogenhang an einem Leiterholme und Forthangeln zwischen den Sprossen durchgreifend.

14. Hang im Seitspannhang rücklings (Rücken der Leiter zugewendet) an der äußeren Seite des Leiterholms bei niedrig gestellter Leiter.

15. Hangeln im Seitspannhang an Holmen oder Sprossen ohne und mit Seitschwingen (der Spannhang darf nicht aufgegeben werden, daher nur kleine Griffe zum Weiterschreiten).

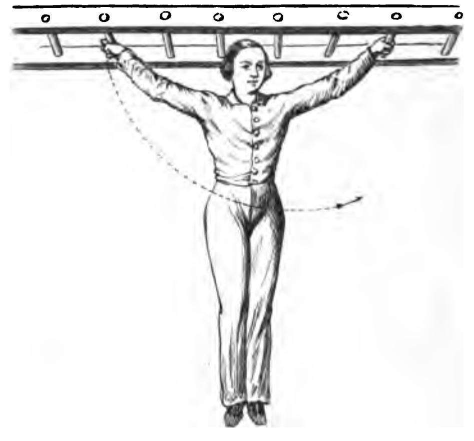


Fig. 43.

Wenn zwei Hangleitern neben einander liegen, so lassen sich die Hangübungen noch verschiedenartig dadurch anordnen, daß die Hände verschiedenen Griff an Holmen oder Sprossen beider Leitern nehmen. Eigenthümlich ist dann z. B. das Hangeln im Ellgriff an den einander zugekehrten Leiterholmen, oder im Speichgriff an den beiden äußeren Holmen u. s. w.

Am Hangrechen sind die Hangarten beschränkt: das Hangeln im Speichgriff an zwei Zapfen ist aber schwieriger als an der Leiter, noch schwieriger im Ellgriff. Es würden Ziehklimmen im Querhang an zwei Zapfen, Ueberdrehen, Liegehang (die Fußspitzen stemmen an je einem Zapfen ein), Scheinhangeln

und Hangeln durch die Zapfenreihe quer- oder seithangs zu üben, auch mancherlei Beinübungen, z. B. Heben, Aufhocken 2c., mit dem Hang im Speichgriff zu verbinden sein.

Uebungen an der Hang- und Stemmwippe, an den Schaukelringen und am Rundlauf.

Diese drei Uebungsarten haben darin Uebereinstimmendes, daß sich der Turner dabei fortdauernd, oder abwechselnd mit Auftreten, in der Luft schwingt, während er seinen Körper im Hang oder durch Abstemmen der gestreckten Arme über dem Erdboden erhält. Die gedachten Vorrichtungen sind also herzustellen:

1. Die Hang- und Stemmwippe besteht aus der Leiter und dem Ständer. Zur Leiter gehören zwei Holme von etwa 4 m Länge, 2—3 cm Dicke, die in der Mitte $9^1/_2$ cm hoch sind und sich nach den Enden hin so verjüngen, daß sie bequem von den Händen umfaßt werden können. Diese Leiterholme sind in Schulterbreite von einander nach der Mitte zu mit zwei stärkeren Riegeln zu verbinden, während etwa 28 cm von jedem Ende zwei Sprossen wie bei der Hangleiter die Verbindung herstellen. Der Ständer besteht aus zwei Pfählen wie die Springel (s. Springen), die fest in die Erde gegraben oder zum Forttragen auf Doppelkreuze gestellt werden. Sie stehen so weit auseinander, daß die Leiter zwischen ihnen auf einem wagerechten $2^1/_2$ cm starken Eisenbolzen ruhen kann, der zum Höher- oder Tieferstellen einzurichten und mit einer Schraube zu befestigen ist. Damit die Leiter fest aufliege, sind genau in der Mitte, so daß beide Hälften gleiches Gewicht haben, mit Eisenblech ausgelegte Vertiefungen angebracht, welche der Stärke des Eisenbolzens entsprechen. Die Leiter liegt auf diese Weise lose auf dem Eisenbolzen, damit das Schaukeln leicht geschehen könne. Es ist aber immer räthlich, an der Stelle, wo die Leiter aufliegt, eine kleine Kette anzubringen, die namentlich bei hochgestellter Leiter um den Bolzen gehend eingehängt wird, damit die Leiter nicht herabfällt, wenn sie nicht beschwert ist.

2. Der Schaukelring besteht aus zwei eisernen fingerdicken Ringen von 14 cm im Durchmesser, die mit Leder überzogen sind und an zwei festen, aber nicht starken Seilen in Schulterbreite von einander am Querbaum des Stangengerüstes oder an der Decke des Turnsaales an zwei Haken aufgehängt werden. Sollen die Ringe höher oder tiefer zu stellen sein, so müssen die Seile über Holzrollen liegen und an den Enden mit verschiedenen Oesen zum Einhängen versehen sein.

3. Der Rundlauf oder Kreisschwingel besteht in seiner einfachsten Gestalt aus vier gleichlangen Seilen (fingerdick), die an dem einen Ende mit kleinen Eisenringen versehen sind, und damit an einem mit vier Armen versehenen Kreuzhaken eingehängt werden, dessen Ring sich um einen zollstarken, in der Decke oder an einem Querbalken angebrachten Eisenbolzen dreht. An dem anderen Ende sind einfache Querstäbe zum Anfassen für die Uebenden. Zweckmäßiger ist die Vorrichtung, wenn sich jedes Seil nach unten in ein Doppelseil theilt, zwischen welches $9^1/_2$ cm lange, $2^1/_3$ cm starke rundgedrehte Holzsprossen wagerecht, 28 cm weit auseinander, eingefügt werden.

Schaukelübungen.

1. Bei hochgestellter Schaukel nehmen die Turner (wo möglich zwei von gleicher Schwere) Rist- oder Kammgriff an der Sprosse, oder Speich- und Ellgriff an je einem Leiterholm, worauf abwechselnd einer den andern in die Höhe zieht, wobei der aufziehende Turner mit gebeugten Knieen zum Sitzhocken bei geschlossenen Füßen auftritt, während der aufgezogene Turner eine vollständig gestreckte Haltung des Leibes annimmt. Der aufschwingende Turner giebt sich mit den Füßen einen Abstoß, vollständiges Strecken wechselt mit Beugen des Rumpfes, der Bein- und Fußgelenke ab. Ist hierin einige Sicherheit erlangt, so kann der aufschwingende Turner Spreizen, Grätschen (Fig. 44), Anfersen, Knieaufschnellen und Kreuzen der Beine schnell ausführen, doch so, daß er stets mit geschlossenen Füßen

niederspringt; auch Hang mit den Ellbogen an der Sprosse, oder im Oberarmhang, während die Hände die Leiterholme erfassen. Der Aufschwingende kann sich im Streck- oder Beugehange befinden. Der Griff kann beim Niederspringen von einer Hand stets gewechselt werden, so daß die eine Hand nach einander in Speich- und Ellgriff am Leiterholm, wie in Rist- und Kammgriff an Sprosse übergeht.

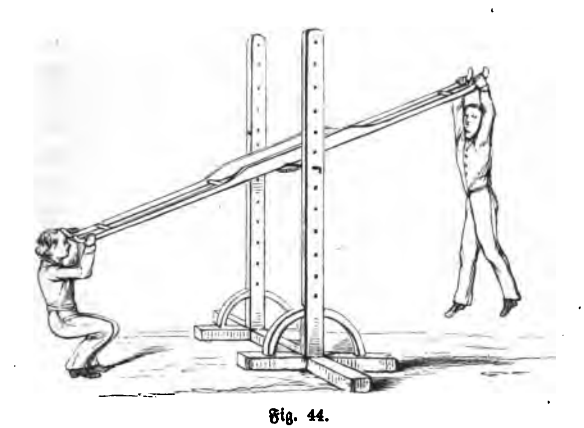


Fig. 44.

2. Bei niedrig gestellter Schaukelleiter (etwa Hüft- oder Brusthöhe der Uebenden) nehmen die Turner Stütz mit gestreckten Armen auf den Leiterholmen oder auf der Sprosse, auch Knickstütz oder Unterarmstütz, wenn die Unterarme auf die Holme stemmen. Das Schaukeln geschieht sonst wie im Hange und verbunden mit zulässigen Beinbewegungen.

Schaukelringübungen.

Zunächst sind an den hochgestellten Ringen die verschiedenen Hangarten, das Armwippen, das Ueberdrehen vor- und rückwärts in derselben Weise zu üben, wie es an zwei schrägen Stangen geschah. Besonders sei genannt:

1. Armabstrecken: während der Turner z. B. mit dem linken Ober- oder Unterarm in dem einen Ringe hängt, streckt er den rechten Arm ab; in ähnlicher Weise auch Armausbreiten, indem beide Arme die Ringe nach den Seiten vom Leibe entfernen.

2. Hang im Ellenbogen oder im Oberarm, verbunden mit Heben der Beine zur Waghaltung nach vorn.

3. Niederlassen zum Liegehang (bei tiefer gestellten Ringen), wobei der Turner im Ristgriff an beiden Ringen nur mit den Ballen oder Zehen auftritt und sich mit gestrecktem Körper wie zum Liegen nach vorn neigt; dasselbe rückwärts, mit gebogenen und gestreckten Armen, auch nach dem Niederlassen wieder Aufrichten, vorher Armbeugen im Liegehange.

4. Der Sturzhang: im Speichgriff der Hände erfaßt der Turner die Ringe und erhebt die Beine, so daß sie gestreckt nach oben stehen, Kopf unten.

5. Das Nest: wie zum Ueberdrehen erhebt der Turner die Knie, aber nicht zum Ueberschlagen, sondern so, daß jedes Bein mit dem Fußrist oder an der Fußspitze am Seil hängen bleibt, so daß der Leib ziemlich wagerecht an Händen und Fußspitzen hängt.



Fig. 45.

Besonders wichtig ist das Vor- und Rückschwingen bis zum Hochschwingen, wobei sich der Turner anfangs einen Abstoß giebt, den Schwung aber hauptsächlich durch Vor- und Rückwärtsheben der gestreckten Beine erhält; im Streck- und Beugehange. Nächst diesen Hangübungen dient der Schaukelring zu Stemmübungen, indem der Turner Stütz in den Ringen nimmt, so daß die Seile entweder vor oder hinter den Schultern herabgehen und die Arme am Leibe liegen; schwieriger ist das Abstrecken eines Armes im Stütz, oder das Ausbreiten beider Arme im Stütz. Aus dem Stütz kann Ueberschlagen vor- und rück-

wärts erfolgen. Bei niedrig gestellten Ringen ist Liegestütz (ähnlich dem Liegehang), Brust gegen die Erde, mit den Fußspitzen aufstehend, bei gestreckten Armen zu üben; auch Liegestütz rücklings, und Liegestützwechsel aus Liegestütz vorlings in den rücklings. Als schwierige Uebung ist das Handstehen zu nennen, wobei der Turner im Knickstütz in den Ringen die Beine gestreckt erhebt, Kopf unten. Wie im Hang, so geschieht auch im Stütz das Vor- und Rückschwingen (Fig. 45), ebenso im Knickstütz oder mit Auflegen der Unterarme.

Die Uebungen am Rundlauf.

Die Hang- und Stützübungen, wie sie am Schaukelring vorkommen, sind auch hier in der Weise anzuwenden, daß der Turner an zwei Seilen zwei gleichhoch liegende Sprossen als Stütz- oder Hangpunkte benutzt. Vorzugsweise dient die Vorrichtung zum Gehen, Laufen und Springen in einem Kreise herum, dessen Größe durch die Länge der angestrafften Seile bestimmt ist. Entweder fassen von vier Turnern jeder ein Seil in gleichen Abständen von einander, oder zwei Turner stehen sich gegenüber und jeder faßt zwei Seile. Das Hangen an dem Seile des Rundlaufs kann verschieden angeordnet werden; z. B. so, daß der eine Arm gebeugt, der andere gestreckt ist, der eine Beugehang und Kammgriff der Hand, der andere Ellenbogenhang an den Quersprossen nimmt. Während sich so der Turner hängend erhält, folgt nun:



Fig. 46.

1. Gehen und Laufen rechts und links im Kreise herum, während die rechte oder linke Leibesseite der Mitte des Kreises

zugekehrt ist. Dabei können Gang- und Laufarten, sowie Beinübungen, wie sie unter den Freiübungen beschrieben worden, ihre Anwendung finden; z. B. Zehen-, Hüpf- und Schlaglaufen, Anfersen, Knieaufschnellen, Bogenspreizen.

2. Während der Turner das Gesicht nach der Mitte des Kreises wendet und Speichgriff über einer Quersprosse an beiden Seilen nimmt, erfolgt Laufen mit Kreuzschritten (Fig. 46), (nach links mit kreuzendem rechten Bein, nach rechts umgekehrt) und Galopplaufen rechts- und linksum.

3. Das Kreisschwingen der beiden geschlossenen und gestreckten Beine wird beim schnellen Kreislaufen so ausgeführt, daß sich der Turner mit einem Fuße in die Höhe schnellt und beide Beine nach außen einen Halbkreis beschreiben, worauf wieder einige Laufschritte erfolgen.

4. Beim Kreisschweben giebt sich der Turner nach schnellem Laufen ebenfalls einen Abstoß, zieht die Beine hockend nach der Brust und fliegt so im Kreise herum.

5. Laufen, Kreisschweben und Kreisschwingen der Beine auch im Ellenbogenhang an einem Arme.

6. Zwei Turner, die sich das Gesicht zukehren, nehmen Griff an einem angestrafften Seile, die Hände möglichst nahe bei einander an einem Querholm. Der eine Turner schwingt denjenigen, welcher der Mitte des Kreises den Rücken zuwendet, kräftig und schnell um sich rechts herum nach außen, wie beim Kreisschwingen mit geschlossenen Füßen. Kaum hat der herumgeschleuderte Turner wieder Stand bekommen, so erfaßt er nun ebenso seinen Mitturner und schleudert ihn rechts um sich herum und so fort. Es muß dieses wechselweise Schleudern schnell auf einander folgen, wobei die beiden Turner um sich kreisend nach und nach auch durch die Kreisbahn des Rundlaufs kommen.

Im Hang an einem oder zwei Seilen ist das Durchschweben durch die Mitte des Kreises in der Weise zu üben, daß der Turner mit Beugehang der Arme und mit gestreckt ziemlich rechtwinklig nach vorn erhobenen Beinen nach dem ihm entgegengesetzten Punkte des Kreises schwingt, dort auftritt und mit einem Abstoß rückling wieder nach seinem Absprungsorte gelangt; auch Durch-

schweben ohne Auftreten; auch Durchschweben mit Hockhalte der Beine. Bei hochgefaßtem Rundlauf und Vor- und Rückschwingen zum Hochschwingen kann auch nach jedem Aufschwunge rechts oder links um halbe Drehung erfolgen.

Uebungen am Barren.

„Kein Turngeräthe dient bei vernünftiger Handhabung der Entwickelung des männlichen Habitus besser als der Barren, indem durch die Uebungen an demselben der Thorax und seine Organe am vollkommensten ausgearbeitet werden können. Ja ich bin, gestützt auf langjährige Erfahrungen als Arzt und Turner, der festen Ueberzeugung, daß das vernünftige Turnen am Barren insofern das allerwichtigste ist, als es bei Tuberkulose der Lungenspitzen (die doch so sehr häufig bei jungen Leuten vorkommt) durch Entwickelung supplementären Emphysems (Ausweitung der Lungenbläschen) unterhalb der kranken Partie einen Tuberkelnachschub zu verhindern oder doch hinauszuschieben im Stande ist. An mir selbst und Anderen habe ich auch in Folge des Barrenturnens nicht unbedeutende Einsenkungen der Unterschlüsselbeingegend sich ausgleichen sehen. Kurz, ich kann mir das Turnen ohne Barren gar nicht denken."

Bock.

Der Barren besteht aus zwei 7 cm hohen, 4—5 cm breiten, rund und glatt gehobelten Riegeln (Holme genannt), von denen jeder auf zwei Ständern ruht, die in die Erde gegraben oder zum Forttragen auf Kreuze gestellt sind. Die Länge der Holme mag 1 m 70 cm bis 2 m 30 cm betragen; doch hat man zur Beschäftigung Vieler auch die sogenannten Langbarren zweckmäßig gefunden. Die Höhe der Holme von der Erde ist Schulterhöhe der Turner, die Entfernung von einander die Schulterbreite. Die zum Hoch-, Niedrig- und Schrägstellen eingerichteten Holme sind mit Riegeln versehen, die in hohlen Ständern gehen, aber fest anschließen müssen und mit Eisenbolzen beliebig gestellt werden; für Geübte werden die Holme auch in Kopfhöhe gestellt. Alle scharfen Kanten und Ecken sind am Barren wegzubringen.

Der Barren, dieses „ernste" Turngeräth, dient vorwiegend zu sehr kräftigenden Stemmübungen der Arme. Doch sind die Barrenübungen nicht für Jedermann. Wenn man acht- oder zehnjährige Knaben ohne Weiteres an den Barren führen und zur Ausführung von Knickstützübungen veranlassen wollte, so

wäre das ein Mißgriff, welcher die Gesundheit der Uebenden eher beeinträchtigen als fördern könnte. Die bildende und wohlthätig wirkende Kraft der Barrenübungen für die Jugend wie für Erwachsene zur Geltung zu bringen, ist durch ein methodisches Verfahren hierbei zu vermitteln. Die Ausgangsstellungen am Barren und die sich daran schließenden Uebungen gruppiren sich nach dem Grade ihrer Schwierigkeit und namentlich nach ihrer

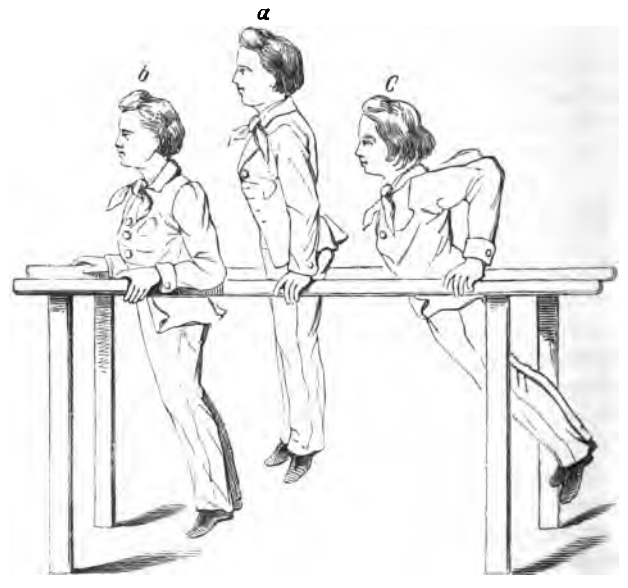


Fig. 47.

durchgreifenden Einwirkung auf die Brustorgane also: Stütz (Streckstütz Fig. 47, a), Liegestütz (Fig. 48), Unterarmstütz (Fig. 47, b), Hang (Fig. 50) und Knickstütz (Fig. 47, c). Offenbar ist es das Leichtere, den Körper mit gestreckten Armen im Stütz zu erhalten. Man wird also Anfänger im Turnen oder solche, bei denen die Brust und ihre Organe noch nicht zur

völligen Ausbildung gelangten, zunächst nur mit Uebungen im Streckstütz beschäftigen und erst dann weiterschreiten, wenn in allen diesen Uebungen die nöthige Sicherheit und Genauigkeit erreicht wurde, womit unzweifelhaft die nöthige Erstarkung der Arm=, Rücken= und Brustmuskulatur Hand in Hand ging. Es mußte sich dabei auch unzweifelhaft herausstellen, inwieweit die Leistungsfähigkeit der Brustorgane in Anspruch genommen werden kann. Zehn= bis vierzehnjährige Knaben haben vollauf zu thun, um alle die schönen und nützlichen Barrenübungen im Streckstütz zu bewältigen, und wenn dieses Ziel erreicht worden, so wird sich auch an ihnen derjenige Grad turnerischer Ausbildung vollzogen haben, den man hinsichtlich der Brustentwickelung für angemessen erachtet. Alsdann kann unbedenklich zu den schwierigeren Barrenübungen vorgeschritten werden. Nur zur Zeit der Pubertätsentwickelung der Jugend, wo die Brustorgane einer wichtigen Umwandlung unterliegen, ist Vorsicht und Schonung anzurathen, da die Brustorgane in dieser Periode durch unpassende Barrenübungen nicht übermäßig erregt oder angestrengt werden dürfen.

Daß übrigens das Turnen am Barren nicht einseitig und ausschließlich zu treiben ist, haben unsre Turnärzte schon länger gerathen, da ein übertriebenes Turnen am Barren Einfluß auf eine gedrungene und unschöne Haltung des Oberkörpers ausüben würde.

Zuerst übt sich der Turner, in den „Stütz" (Fig. 47 a) zu springen, d. h. er stellt sich zwischen die Holme, faßt mit jeder Hand einen derselben (die Daumen nach innen) und erhebt sich mit einem Abstoß der Füße, so daß die Last seines Körpers nur durch die aufstemmenden gestreckten Arme getragen wird und die Hände die Stützpunkte bilden, wobei auf gestreckte Haltung des ganzen Körpers (Fußspitzen zur Erde, Kopf erhoben) und Zurückziehen der Schultern zu sehen ist. Nachdem der Turner Uebung erlangt hat, mit Leichtigkeit in den Stütz zu springen, mögen von dieser Stellung aus weiter folgen:

I. Uebungen im Stütz.

1. Sprung in den Querstütz, auch auf Dauer.

2. Bein- und Fußübungen in diesem Stütz: a) Beinspreizen, b) Grätschen, c) Anfersen, d) Kniebeben, e) Fußkreisen, f) Heben und Senken der Füße; später auch Beinhalten.

3. Rumpfübungen in diesem Stütz: a) Rumpfdrehen, b) Rumpfheben.

4. Stütz mit Speich-, Ell- oder Kammgriff.

5. Schwingen im Streckstütz.

6. Schwingen a) zum Grätsch-, b) Reit-, c) Innenseit- und Außenseit-, Innenquer- und Außenquersitz vor der Hand.

7. Fortgesetztes Schwingen zum Grätschsitz vor der Hand durch die Länge des Barrens (die Hände nehmen nach jedem Vorschwingen Stütz vor dem Leibe).

8. Aus dem Reitsitz links vor der Hand ohne Zwischenschwung zum Reitsitz rechts oder zum Außenseit- und Außenquersitz rechts vor der Hand; die verschiedenen Sitzarten vor der Hand sind auf diese Weise zu verbinden.

9. Die Sitzarten unter 6 auch hinter der Hand; ebenso 7.

10. Schwingen im Stütz und Sitzwechsel vom Reitsitz zum Halbmond, d. h. Reitsitz vor der rechten Hand wechselt mit Reitsitz hinter der rechten Hand, ebenso links; auf diese Weise sind auch Quer- und Seitsitz zu verwenden.

11. Schwingen im Stütz und Sitzwechsel vom Reitsitz zur Schlange, d. h. Wechsel des Reitsitzes vor der rechten und hinter der linken Hand; umgekehrt; so die Sitzarten unter 10.

12. Während des Schwingens, und zwar bei jedem Vor- oder Rückschwingen oder bei beiden a) Grätschen, b) Kniebeben, beid- und einbeinig, c) Beinspreizen links und rechts seit- oder vorwärts.

13. Wende: aus dem Schwingen im Stütz gehen beide geschlossene und gestreckte Beine hinter der rechten oder linken Hand über den Holm zum Niedersprung in den Außenquerstand, wobei die dem Barren zugekehrte Hand den Holm erfaßt (Fig. 48).

14. Kehre: ein Herausschwingen aus dem Stütz über die Barrenholme wie bei 13, nur vor der Hand.

15. Uebungen unter 8 hinter der Hand.

16. Schwingen zum Reitsitz hinter der linken Hand mit $1/2$ Drehung links oder rechts; so auch vor der Hand.

17. Scheere: ein Sitzwechsel aus Grätschsitz zum Grätschsitz hinter der Hand mit $1/2$ Drehung links oder rechts; so auch vor der Hand.

18. Schwingen zum Liegestütz vor- oder rücklings: im Stütz schwingen die völlig gestreckten Beine zum Auflegen der innern Fußkanten auf beide oder einen Holm rückwärts; dann so beider Außenkanten der Füße vorwärts.

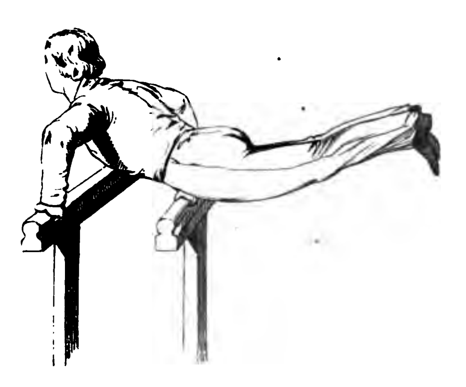


Fig. 48.

19. Armübungen im Liegestütz.

20. Schwingen und Liegestütz vorlings.

21. Schwingen und Liegestütz auf rechtem Arme und linkem Fuße, während die entgegengesetzten Extremitäten erhoben sind; ebenso umgekehrt.

22. Querstütz und wechselhandiges Aufgeben des Stützes.

23. Stützeln an Ort immer links oder rechts, oder links und rechts im Wechsel.

24. Spannstützeln vor- oder rückwärts.

25. Stützeln von Ort und Spannstützeln durch die Länge des Barrens; Stützeln in der Trittfolge des Schrittwechselgangs.

26. Aus Querstütz auf beiden Holmen zum Innenseitstütz auf einen Holm.

27. Storchhandeln durch die Länge des Barrens: ein Stützeln, wobei die stützfreie Hand schnell bis zum Berühren der Achseln erhoben wird.

28. Stützeln verbunden mit Beinhalten.

29. Stützhüpfen an Ort; von Ort durch die Länge des Barrens vor- und rückwärts.

30. Stützkehre: aus Querstütz auf beiden Holmen mit 1/2 Drehung zum Querstütz hüpfen, wobei die Hände nur mit dem Holm wechseln.

31. Stützeln und Stützhüpfen während des Hochschwingens an Ort und von Ort, a) bei jedem Vor-, b) bei jedem Rückschwingen und c) bei jedem Vor- und Rückschwingen.

32. Zu dem Vorschwingen Stützkehre.

33. Kehre und Wende links und rechts aus dem Querstande im Barren mit beidbeinigem Abspringen.

34. Drehkehre und Drehwende im Schwingen oder vom Stande im Barren aus: eine Kehre oder Wende mit 1/2 Drehung zum Niederspringen.

35. Schwingen mit Quergrätschhalte der Beine.

36. Steifschwingen, ein Vor- und Rückwärtsschwingen des völlig gestreckten Körpers, der nur im Achselgelenk freie Bewegung erhält.

37. Wage: das Erhalten des ganz gestreckten Leibes in wagerechter Lage im Querstütz auf beiden Holmen, was anfangs durch Unterstemmen des einen Ellenbogens unterstützt werden kann.

38. Schwingen zum Schulterstehen links oder rechts; das Schulterstehen geschieht erst vom Grätsch-, Reit-, Quer- und Seitsitz hinter der Hand aus.

39. Ueberschlagen im Stütz am Ende des Barrens: vom Grätschsitz hinter der Hand oder vom Hochschwingen aus erfolgt

mit einem Abstoß beider Hände das schnelle Ueberschlagen zum Querstande vor dem Barren.

40. Schwingen zum Handstehen: der gestreckte Leib wird so hoch gehoben, daß der Kopf nach unten, die Füße nach oben gerichtet sind.

41. Hocke aus dem Sitz: vom Innenseitsitz auf dem einen Holm erhebt sich der Turner zur Stützschwebe und zieht beide Beine hockend so weit nach der Brust herauf, daß er mit einem Abstoß beider Hände über den gegenüberstehenden Holm zum Seitstande neben dem Barren niederspringt, diesem den Rücken zukehrt.

II. Uebungen im Unterarmstütz.

42. Unterarmstütz (Fig. 47 b): beide Unterarme werden der Länge nach auf die Holme gelegt, wobei die Ellenbogen etwas nach der Innenseite des Barrens stehen, die Hände aber durch festes Zugreifen die Haltung unterstützen: Körperhaltung wie beim Stütz.

43. Bein- und Fußübungen im Unterarmstütz; auch Aufsetzen der Füße zum Liegestütz.

44. Schwingen im Unterarmstütz.

45. Schwingen und Sitzarten vor der Hand; so auch hinter der Hand.

46. Hochschwingen und Grätschen der Beine beim Vor- und Rückschwingen; auch Ueberschlagen vorwärts oder rückwärts zum Grätschsitz oder Stand.

47. Wende links und rechts (siehe 13.).

48. Kehre links und rechts (siehe 14.).

49. Wechselarmiges Fortrutschen im Unterarmstütz.

50. Aufkippen: aus dem Unterarmstütz übergehen in den Streckstütz und umgekehrt, wechsel- und beidarmig; beidarmig zum Rück- oder Vorschwingen.

51. Aufkippstützeln: aus Unterarmstütz richtet sich der eine Arm zum Stütz auf, stützelt auf dem Holme weiter und senkt sich wieder zum Unterarmstütz; dasselbe thut dann auch

der andere Arm und so im Wechsel fort durch die Länge des Barrens.

III. Uebungen im Liegestütz.

52. Schwung zum Liegestütz vorlings, Kniee gestreckt, nur die inneren Fußkanten berühren die Holme, Schwung und Liegestütz rücklings (äußeren Fußkanten).

53. Im Liegestütz Armkreisen rechts oder links, auch verbunden mit Beinübungen der entgegengesetzten Leibesseite. Armbeugen.

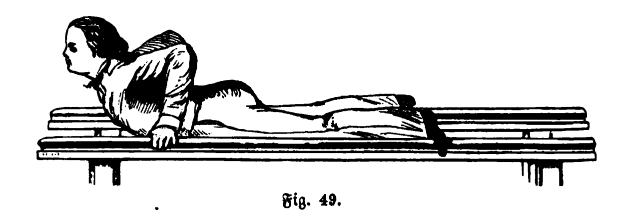


Fig. 49.

54. Fortstützeln im Liegestütz vor- und rückwärts; ebenso Stützhüpfen.

IV. Hangübungen.

55. Querhang im Speich- und Ellgriff an beiden Holmen; dazu Bein- und Fußübungen.

56. Hangeln im Beuge- und Streckhang durch die Länge des Barrens; ebenso Hangzucken; dasselbe mit Beinhalten.

57. Querschwebehang: im Hang an beiden Holmen schwingt der Turner beide Beine so hoch, daß sie mit dem Oberkörper einen rechten Winkel bilden (mit gebogenen Hüften); auch mit ganz gestrecktem Leibe (Sturzhang).

58. Das Nest: im Querstand im Barren macht der Turner eine $^3/_4$ Drehung um die Breitenaxe zum Liegehang an den Fußristen auf beide oder einen Holm; dieselbe Uebung läßt sich auch vom Seitstand aus an einem Holm ausführen, so daß die Fußristen auf dem gegenüberstehenden oder auf demselben Holm liegen.

59. Ueberdrehen: Hang wie bei 53. und Hinaufschwingen beider Beine wie beim Querschwebehang, worauf der Turner mit Ueberschlagen rückwärts in den Stand gelangt, ebenso zurückgehen; auch überdrehen, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren.

60. Hangstand: wie 59, nur ist der Körper ganz gestreckt, wenn er in den Stand gelangt; dasselbe wechselarmig.

61. Hangeln im Querschwebe- oder Sturzhang.

62. Aus Liegestütz vorwärts übergehen zum Liegehang (Nest).

63. Rolle vorwärts oder rückwärts: mit aufgelegtem Unter- oder Oberarm oder im Oberarmhang auf beiden Holmen macht der Turner eine ganze Drehung um die Breitenaxe zum Grätschsitz, zum Stand, zum Oberarmhang oder zum Stütz.

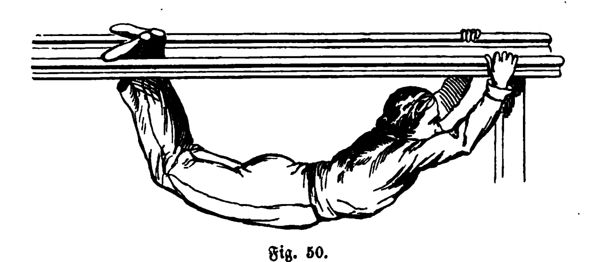


Fig. 50.

64. Aus dem Außenseitstand am rechten Holm werden die Beine zwischen den Holmen mit $3/4$ Drehung um die Längenaxe zum Scheerenaufschwung (Grätschsitz auf beide Holme) heraufgeschwungen; die linke Hand hat Kamm-, die rechte Ristgriff zum Aufschwung.

65. Durchschub: der Turner steht außerhalb des Barrens im Seitstand, erfaßt den ihm nahestehenden Holm im Kammgriff oder Ristgriff, erhebt beide Beine zum Kniehang auf dem gegenüberstehenden Holm und schiebt nun den gestreckten Leib mit Hülfe der Arme unter dem einen Holm hindurch über den andern hinweg zum Stütz rücklings auf gegenüberstehenden Holm oder zum Stand jenseit des Barrens.

66. Wage rückwärts aus dem Hang nach dem Ueberdrehen.

67. Wage vorwärts.

68. Kippe: aus dem Querschwebehang am Ende des Barrens schwingt sich der Turner zum Streckstütz.

69. Aufstemmen aus dem Querhange: am Ende des Barrens nimmt der Turner Hang und gelangt durch Ziehstemmen in den Stütz.

V. Knickstützübungen.

70. Uebergehen aus dem Streckstütz während des Liegestützes vor- oder rücklings zum Knickstütz 6 Mal.

71. Streckstütz und Knickstütz im Wechsel mit einander 6 Mal, auch zum Anmunden, indem der Turner mit dem Munde den Daumen oder den Holm vor oder hinter der Hand berührt.

72. Querstand in der Barrenmitte, die Arme im Knickstütz auf beiden Holmen, schwunghaftes Vor- und Rückspreizen des einen Beines (während das andere feststeht), worauf beim letzten Vorschwingen das Standbein mit heraufgeschwungen wird zum Grätsch-, Reit- oder Außenseitsitz vor der Hand; ebenso beim letzten Rückspreizen zu den genannten Sitzarten hinter der Hand.

73. Wie 7., nur aus dem Knickstütz zum Streckstütz; so auch Reit- und Außenseitsitz vor der Hand.

74. Schwingen im Knickstütz.

75. Wie 10.—14., nur im Knickstütz.

76. Wie 16. und 17., nur im Knickstütz.

77. Drehkehre im Knickstütz.

78. Wendekehre: während der Turner die Beine wie bei der Wende über den rechten Holm schwingt, läßt die linke Hand los, der Turner macht links kehrt und kommt in der Kehrlage in den Stand.

79. Stützeln, Stützhüpfen und Stützkehre ohne und mit Schwung wie unter I. auch im Knickstütz.

80. Schwingen im Knickstütz und Heraufgehen zum Streckstütz, a) bei jedem Vorschwingen, b) bei jedem Rückschwingen, c) beim Vor- und Rückschwingen.

81. Wie unter 80., nur beim Schwingen zum Streckstütz

bei a) Stützhüpfen vorwärts, bei b) Stützhüpfen rückwärts, bei c) Stützhüpfen vor- und rückwärts; ebenso mit Stützeln.

82. Uebungen unter 80. und 81. aus dem Streckstütz durch den Knickstütz zum Streckstütz.

83. Spannstützeln im Knickstütz.

84. Hochschwingen im Knickstütz und Händeklappen beim Rückschwunge.

85. Handstehen im Streckstütz und Beugen der Arme im Handstehen zum Knickstütz.

86. Handstehen im Knickstütz und Strecken der Arme im Handstehen zum Streckstütz.

VI. Uebungen im Barrenspringen.

Hintersprünge.

Dem beidbeinigen Absprunge geht ein kurzer Anlauf von 4—6 Schritten voran. Geübtere Turner können später dieselben Uebungen aus dem Stande und Stütze machen. Auf volle Streckung in den Gelenken der Extremitäten und des Rumpfes ist streng zu sehen.

1. Gruppe.

1. Stütz mit Vorschwung, Rückschwung, Absprung.

2. Stütz mit Vorspreizen, links, Rückschwung, Absprung, Gegensatz (d. h. auf der anderen Seite).

3. Stütz mit Reitsitz l., Rückschwung, Absprung, Gegensatz.

4. Stütz mit Grätschsitz, Rückschwung, Absprung.

5. Stütz mit Außenseit- oder Außenquersitz l., Rückschwung, Absprung, Gegensatz.

6. Stütz mit Ueberspreizen des r. Beines über l. H., Rückschwung, Ab! Gegensatz.

7. Sprung, Stütz, Kehre l., mit Nachstützen r., Gegensatz.

8. Sprung, Stütz, Kehre l. (Vorderseite des Körpers nach außen), ohne Nachstütz, Gegensatz.

9. Sprung, Stütz, Flanke l. (Vorderseite des Körpers nach innen), mit Nachstütz beider Hände, Gegensatz.

10. „Gesellschaftskehre." Zwei Turner stellen sich an beiden Enden des Barrens auf, springen gleichzeitig zur Kehre l. oder r.,

laufen an der entsprechenden Längenseite des Barrens hin auf den Platz des Gegners und setzen dieses Laufen und Springen so lange fort, bis Einer den Andern auf diese Weise eingeholt hat.

2. Gruppe.

11. Stütz, Grätschsitz, Kehre r., Nachstützen l., Gegensatz.

12. Reitsitz l., Kehre r., Nachstützen l., Gegensatz.

13. Außenquer= oder Außenseitsitz l., Kehre r., Nachstützen l., Gegensatz.

14. Stütz, Ueberspreizen des r. B. über l. H., Zwischenschwung, Kehre r., Nachstützen l., Gegensatz.

15. Nr. 14. ohne Zwischenschwung.

16. Reit= oder Außenquer= oder Außenseitsitz l., Grätschsitz, Kehre r., Gegensatz.

17. Reitsitz l., r., Kehre l., Gegensatz; so auch Außenquer= oder Außenseitsitz.

18. Reitsitz l., Quersitz r., auch Quersitz l. u. Reitsitz r., Kehre l., Gegensatz.

19. Grätschsitz, Reitsitz l., r., Kehre l., Gegensatz.

20. Außenquer= oder Außenseitsitz l., r. nach Grätschsitz, Kehre l., Gegensatz.

21. Ueberspreizen des r. Beines über l. H., Grätschsitz, Kehre l., Gegensatz.

22. Ueberspreizen des r. B. über l. H., Reitsitz r. oder Außenseit= und Außenquersitz r., Kehre l., Gegensatz.

23. Ueberspreizen des r. B. über l. H., das l. B. über r. H. mit Zwischenschwung fortgesetzt, Kehre l., Gegensatz.

24. Nr. 23. ohne Zwischenschwung fortgesetzt, Kehre l., Gegensatz.

NB. Die Uebungen der 1. und 2. Gruppe können geübtere Turner auch so ausführen, daß sie zum Stütz in die Mitte des Barrens springen.

Mit Einspreizen von außen nach innen mit einem Beine.

3. Gruppe.

25. Sprung zum Anschweben, ab! (ohne Vorschwung).

26. Anschweben mit Grätschen.

27. Anschweben mit Seitspreizen l., r.

28. Reitsitz l., Hochschwung. Nach rückwärts r. ab! Gegens.

29. Grätschsitz, l. von außen. Wende r. ab! Gegensatz.

30. Außenquer- oder Außenseitsitz l., Hochschwung, nach rückwärts r. ab! Gegensatz.

31. Einspreizen l. zum Stütz, Gegensatz.

32. Einspreizen l. zur Wende r. ab! Gegensatz.

33. 28.—30. können nun mit Weglassung der Wende und Anschluß von Kehre nach der entgegengesetzten Seite ausgeführt werden.

Mit Einspreizen des einen Beines von außen nach außen.

4. Gruppe.

34. Einspreizen l. zum Reitsitz r., Kehre oder Wende l., Gegensatz.

35. Einspreizen l. zum Außenquer- oder Außenseitsitz r., Kehre oder Wende l., Gegensatz.

36. Einspreizen l. zur Kehre r. (Nachstützen l. auf r. Holm), Gegensatz.

37. Einspreizen l. zum Seitsitz auf l. Schenkel mit 1/4 Drehung r. (auf r. Holm), Wende l., Gegensatz.

38. Einspreizen l. zur Flanke r. (ohne Nachstützen), Gegens.

39. Einspreizen l. zum Reitsitz mit 1/2 Drehung r. (auf r. Holm), Wende r., Gegensatz.

40. Einspreizen l. zum Außenquersitz auf r. H. mit 1/2 Drehung r., Wende r., Gegensatz.

41. Einspreizen l. zur Wende l. über r. H. (ohne Nachstützen), Gegensatz.

Einschweben mit beiden (enggeschlossenen) Beinen.

5. Gruppe.

42. Einschweben beider Beine l. von außen mit Wegschlagen und Nachstützen der l. Hand, a) zum Außenquer- oder Außenseitsitz, b) zum Reitsitz auf l. Holm, c) zum Grätschsitz; Kehre oder Wende r., Gegensatz.

43. Einschweben l. zum Reitsitz oder Außenquersitz auf r. Holm, Wende oder Kehre l., Gegensatz.

44. Einschweben l. zur Kehre über r. Holm (Nachstützen l. auf r. Holm), Gegensatz.

45. Einschweben l. zur Kehre über r. Holm ohne Nachstützen, Gegensatz.

46. Einschweben l. zur Flanke über r. Holm ohne Nachstützen, Gegensatz.

47. Einschweben l. zur Wende über r. Holm ohne Nachstützen, Gegensatz.

Mit Grätschen der Beine von außen.

6. Gruppe.

48. Eingrätschen zum Grätschsitz, Wende oder Kehre ab!

NB. Je schwerfälliger dieser Grätschsitz ausgeführt werden wird, desto öfter muß er geübt werden.

49. Eingrätschen zum Reitsitz auf l. H., Wende oder Kehre r., ab! Gegensatz.

50. Eingrätschen zum Außenseit- oder Außenquersitz auf l. H., Wende oder Kehre r., Gegensatz.

51. Eingrätschen zum Stütz, Vorschwung, Wende l. od. r., ab!

52. Eingrätschen zur Wende l. od. r., ab!

Mit Spreizen von innen nach außen aus dem Stütz, das Gesicht nach außen gewendet.

7. Gruppe.

53. Nach außen spreizen l. über den l. H. zum Stand, Gegens.

54. Abgrätschen vorwärts zum Stand.

55. Nr. 53. und 54. im Schwingen. Vorsichtig!

Einspreizen des einen Beines auf entgegengesetzter Seite.

8. Gruppe.

56. Einspreizen des linken Beines über rechten Holm zum Schenkelsitz auf r. H. (während des Einspreizens giebt die r. Hand den Stütz auf), Wende l. ab! Gegensatz.

57. Einspreizen des l. Beines über r. H. zum Stütz, Wende l., Gegensatz.

58. Einspreizen des l. Beines über r. H. zum Reit- oder Außenquersitz auf l. Holm, Wende oder Kehre r. ab, Gegensatz.

59. Einspreizen des l. Beines über r. H. a) zur Kehre, b) zur Flanke l. mit Nachstützen r. auf r. H., Gegensatz.

Ausspreizen von innen nach außen, zunächst aus dem Stütz, später aus dem Stand und mit Anlauf und beidfüßigem Absprunge.

9. Gruppe.

60. Ausspreizen des l. Beines über r. H. (mit Wegschlagen der l. Hand) zum Stand, Gegensatz.

61. Ausspreizen l. zum Stütz, Gegensatz.

62. Ausspreizen abwechselnd l. und r. zum Stütz, Gegensatz.

63. Ausspreizen des l. Beines über r. H. (mit Wegschlagen der r. Hand) zum Stand oder Stütz, Gegensatz.

64. Ausschweben der geschlossenen Beine über l. Holm zum Stand und Stütz, Gegensatz.

65. Ausgrätschen zum Stand und Stütz.

Verbindungen aus den Nummern 25.—65.

66. Einspreizen l. zum Hochschwung, Wende l. ab! Gegens.

67. Einschweben mit beiden Beinen l. zum Stütz, Einspreizen r. zum Hochschwung, Wende l. ab! Gegensatz.

68. Einschweben mit beiden Beinen l. zum Stütz u. r. zum Hochschwung, Wende l. ab! Gegensatz.

69. Einspreizen l., Ausspreizen r., Wende l. ab! Gegensatz.

70. Einschweben mit beiden Beinen l. zum Stütz, Ausspreizen r., Wende l. ab! Gegensatz.

71. Einspreizen l., Ausspreizen l. über r. H., Gegensatz.

72. Einschweben l. mit beiden Beinen, Ausspreizen l. über r. H., Gegensatz.

73. Einspreizen l. über r. H., Ausspreizen r. über l. H., Gegensatz.

Nr. 66.—73. sind nun in der Aufeinanderfolge der Einzelübungen vielfach umzugestalten. Ganz neue und schwierige Uebungsgruppen werden entstehen, wenn wir sowohl einzelne als auch zusammengesetzte Uebungen mit dem Eingrätschen z. B. so verbinden, daß genannte Uebung entweder vorangeht oder den Schluß macht. Es wird vorausgesetzt, daß die Uebungen 66.—73. anfangs in zwei und mehr Zeiten ausgeführt werden. Später jedoch werden z. B. Ein- und Ausspreizen in einer Zeit zunächst zum Stande und dann zum Stütz erfolgen. Mehr Kraft und Geschicklichkeit erfordert die Ausführung der unter Nr. 25.—52. und 56.—73. bezeichneten Uebungen, wenn dieselben nicht am Ende des Barrens, sondern in der Mitte desselben vorgenommen werden. Um dabei des so sehr wichtigen, Sicherheit verlangenden und Sicherheit gebenden Sprunges nicht entbehren zu müssen, können ja dann diese Sachen als Voltigirübungen betrachtet und mit Anlauf und Absprung vorgenommen werden. Nur muß der Sprung in die Mitte des Barrens erst ordentlich mit seitwärts abgestreckten und an die Seiten des Körpers gelegten Armen geübt werden. Da es sich empfiehlt, erst am niedrigeren Barren solch Voltigiren vorzunehmen, so ist die erstere Art und Weise des Einschwingens anzurathen. Am höheren Barren ist dagegen die letztere Weise rathsam.

Seitensprünge.

1. Gruppe. Vorübungen.

1. Mit kurzem Anlauf und beidfüßigem Absprung zum Stütz auf vorderen Holm mit Ristgriff, Zwie- und Kammgriff.

2. Sprung zum Stütz mit Ristgriff auf vorderen Holm, Seitspreizen l., Absprung nach r., Gegensatz.

3. Sprung zum Stütz mit Ristgriff, Ueberspreizen des l. Beines über vord. H., Zurückspreizen, Absprung nach r., Gegensatz.

4. Sprung zum Stütz mit Zwiegriff, Ueberstützen l. auf hintern Holm, Zurückstützen, ab! Gegensatz.

5. Sprung zum Stütz mit Zwiegriff auf Vorderholm, Ueberstützen l. auf Hinterholm, Seitspreizen l., Beinschluß, Zurückstützen, Absprung, Gegensatz.

6. Sprung zum Stütz mit Zwiegriff auf Vorderholm, Ueberstützen l. auf Hinterholm und Reitsitz l. hinter der Hand auf einem Holm, Wende r. ab! Gegensatz.

7. Sprung zum Stütz mit Zwiegriff auf Vorderholm, Ueberstützen l. auf Hinterholm und Grätschsitz hinter den Händen, Wende l. ab! Gegensatz.

2. Gruppe. Wendesprünge.

8. Sprung zum Anschweben, Ristgriff auf Vorderholm, Absprung rückwärts nach l. u. r.

9. Sprung zum Anschweben mit Grätschen.

NB. Das Anschweben erfolgt stets mit geschlossenen Beinen, und erst auf dem höchsten Punkt angelangt öffnen sich die Beine zum Grätsche und schließen sich eben so schnell wieder, daß das Abschweben und der Niedersprung wieder mit geschlossenen Beinen erfolgt.

10. Sprung zum Anschweben mit Seitspreizen l., Abschwung nach r., Gegensatz.

NB. Die Uebungen, welche nun folgen, werden immer aus der Schwebehalte des ganzen Körpers vorgenommen.

11. Nr. 6. Die Momente des Absprunges, des Stützes auf Vorderholm, des Ueberstützens l. auf Hinterholm und des Reitsitzes l. auf Vorderholm erfolgen in möglichst schneller Aufeinanderfolge.

12. Nr. 7. Der Grätschsitz hinter den Händen wie bei Nr. 11., also in einer Zeit, Wende l. in der zweiten Zeit, Gegens.

13. Wie 12., nur zum Liegestütz.

14. Wendeschwung l. zum Querstütz auf beide Holme, Vorschwung, Wende l., Gegensatz.

15. Wendeschwung l. zum Stütz und Kehre l., Gegensatz.

16. Wendeschwung l. zum Reitsitz oder Außenquersitz auf Hinterholm, Kehre oder Wende l., Gegensatz.

17. Wende l. über beide Holme zum Stande außerhalb des Barrens, Gegensatz.

3. Gruppe. Flankensprünge.

18. Einschweben (Flankenschwung) mit Zwiegriff l. zum Innenseit- oder Innenquersitz auf Vorderholm, Flanke l. über Hinterholm, Gegensatz.

19. Nr. 18., nur Flanke r. über Hinterholm, Gegensatz.

20. Flanke l. über Vorderholm zur Flanke r. über Hinterholm, Ristgriffstütz auf beide Holme, Gegensatz.

21. Flankenschwung zum Außenseit- oder Außenquersitz auf Hinterholm (Ristgriff), Gegensatz.

22. Flanke (Ristgriff) l. über beide Holme zum Außenseitstand, Gegensatz.

23. Nr. 20.—22. auch im Zwiegriffstütz auf beide Holme.

24. Flanke l. über beide Holme zum Außenseitstand mit Zwiegriffstütz auf Vorderholm, Gegensatz.

25. Nr. 24. mit Ristgriffstütz.

26. Flanke l. zum Außenseitstand mit Ristgriffstütz auf Hinterholm, Gegensatz.

4. Gruppe. Kehrsprünge.

NB. Diese Kehrsprünge erfolgen alle mit 1/4 Drehung nach der Seite hin, nach welcher die Uebung dargestellt werden soll.

27. Sprung mit 1/4 Drehung zum Außenquersitz auf Vorderholm, Gegensatz.

NB. Der Stütz wird bei diesen Kehrsprüngen mit Zwiegriff zuerst auf Vorderholm eingenommen; die Hand, welche Ristgriff hat, stützt über auf den Hinterholm; sofort nach oder gleichzeitig mit diesem Ueberstützen erfolgt Lüften der andern Hand, die verlangte Uebung und wieder Stützen der letztern Hand.

28. Kehrschwung zum Reitsitz l. auf Vorderholm, Wende oder Kehre l. oder r., Gegensatz.

29. Kehrschwung zum Grätschsitz vor den Händen, Kehre oder Wende l. oder r., Gegensatz.

30. Kehrschwung zum Querstütz auf beide Holme, Rückschwung, Kehre l. oder r., Gegensatz.

31. Kehrschwung l. zur Wende l. oder r., Gegensatz.

32. Kehrschwung l. zum Reitsitz auf Hinterholm, Kehre oder Wende l. oder r., Gegensatz.

33. Kehrschwung l. zum Außenquersitz mit Wende l., Gegens.

34. Kehre l. über beide Holme zum Stand außerhalb des Barrens, Gegensatz.

5. Gruppe. Schraubensprünge.

NB. Diese Sprünge dagegen erfordern 3/4 Drehung des Körpers im Sprung zum Stütz, Sitz oder Uebersprung.

35. Sprung zum Außenseitsitz mit 1/2 und zum Außenquersitz mit 3/4 Drehung l. auf Vorderholm, Kehre l., Gegensatz.

36. Quersitz wie 35., Ueberheben des l. B. zum Reitsitz auf Vorderholm oder Grätschsitz auf beide Holme, Kehre l., Gegens.

37. Schraube l. zum Reitsitz auf Vorderholm (Kammgriff r., Ristgriff l. auf V.-H. und Nachstützen l. auf H.-H.), Kehre l., Gegensatz.

38. Grätschsitz auf dieselbe Weise.

39. Schraube zum Querstütz auf beide Holme, Rückschwung, Kehre l., Gegensatz.

40. Nr. 39. mit Wende beim ersten Rückschwung, Gegensatz.

41. Schraube zum Reitsitz auf 2. Holm, Wende l., Gegensatz.

42. Schraube zum Außenquersitz auf 2. Holm, Wende l. mit 1/2 Drehung r., Gegensatz.

43. Schraube l. über beide Holme zum Querstand jenseit des Barrens mit Nachstützen r., Gegensatz.

44. Dasselbe ohne Nachstützen.

6. Gruppe. Hocksprünge.

45. Sprung zum Anschweben mit Ristgriff auf einen Holm und schnelles Knieheben und -strecken, Absprung rückwärts.

46. Wie Nr. 45., nur Knieheben l., Absprung nach r., Gegens.

47. Sprung zum Aufknien l. auf einen Holm, Absprung nach r., Gegensatz.

48. Sprung zum Aufknien beidbeinig, Absprung rückwärts.

49. Sprung zum Hockstand l. auf einen Holm, Absprung nach r., Gegensatz.

50. Sprung zum Hockstand beidbeinig auf einen Holm, Absprung rückwärts.

51. Nr. 50 mit Aufrichten zum Streckstand und Sprung über 2. Holm zum Stand jenseit des Barrens.

52. Durchhocken l., Ausspreizen l. zum Absprung r., Gegens.

53. Durchhocken l., Zurückhocken l., Absprung nach r., Gegensatz.

54. Durchhocken beidbeinig zum Stand in dem Barren mit Nachstützen auf 2. Holm.

55. Hocke über ersten Holm zum Stütz mit Ristgriff auf 2. Holm.

56. Hocke über ersten Holm zum Stand auf 2. Holm, Absprung jenseit des Barrens.

57. Hocke über beide Holme zum Stand jenseit des Barrens; auch mit Stütz rücklings auf 2. Holm vor dem Niedersprunge.

58. Sprung zum Stütz mit Ristgriff auf 2. Holm und Hockstand auf 1. Holm, Hocke über 2. Holm zum Stand jenseit des Barrens.

59. Stütz mit Ristgriff auf 2. Holm und Hocke über 1. Holm zum Stand im Barren.

60. Stütz mit Ristgriff auf 2. Holm zum Hockstand auf denselben Holm.

61. Hocke über beide Holme mit Ristgriff auf 2. Holm.

NB. Die 7. und 8. Gruppe dieser Uebungen, die Spreizhock- und Grätschsprünge werden, ebenso wie Hocksprünge der 6. Gruppe entwickelt.

Uebungen am Reck.

Das Reck wird also hergestellt: Eine 1 m 70 cm bis 2 m 30 cm lange, 3—4 cm starke, mit den Händen leicht zu umspannende, glatt und rund gehobelte Stange von festem und elastischem Holze (Jungeiche, Esche, Ulme), neuerdings auch von Stabeisen hergestellt, wird an zwei Ständern wagerecht so befestigt, daß sie hoch und tief gestellt werden kann. Zum Schwebereck nimmt man eine schwächere Stange von 85 cm bis 1 m 13 cm Länge, deren Enden an Stricken befestigt sind, die entweder an zwei in der Länge des Stabes von einander entfernten Haken aufgehängt werden oder oben in einem Ringe zusammenlaufen.

Es dient das Reck zu Hang- und Stemmübungen und zum Unterschwingen.

I. Hang und Hangeln.

Der Turner erhält die Last seines Körpers im Hang an der Reckstange im Ristgriff beider Hände (äußere Handfläche oben),

oder im Kammgriff (Hohlfläche oben), oder im Zwiegriff (eine Hand Kamm-, die andere Ristgriff); der Hang wird Seithang genannt, wenn die Linie von einer Schulter zur anderen mit der Reckstange gleichlaufend ist, und Querhang, wenn diese Linie mit der Reckstange einen rechten Winkel bildet. Streck- und Beugehang erklären sich aus dem früher Bemerkten. An einem Reck, dessen Stange so hoch ist, daß sie der Turner mit gestreckten Armen erreicht, wird nun geübt:

1. Seithang im Rist-, Kamm- und Zwiegriff bei völlig gestrecktem Leibe, Fußspitzen abwärts.

2. Querhang im Speichgriff.

3. In den verschiedenen Hangarten allerlei Fuß- und Beinübungen.

4. Hangeln (Fortbewegung im Hang durch wechselhandiges Weitergreifen) im Seithang seitwärts in den verschiedenen Griffarten mit Nachgreifen.

5. Hangeln querhangs mit Nach- und Uebergreifen.

6. Hangeln seitwärts l. u. r. zum Seitspannhange (Fig. 51).

7. Wechsel von Rist- und Kammgriff wechselhandig.

8. Beugehang in den verschiedenen Griffarten.

9. Aus Beugehang Niederlassen zum Streckhang und umgekehrt.

10. Beugehang auf Dauer, auch mit einer gleichzeitigen Beinthätigkeit (Waghalte der Beine).

11. Hangwechsel einarmig vom Handhang zum Unterarmhang, vom Unterarmhang zum Oberarmhang; auch gleicharmig.

12. Hangeln seitwärts im Seitspannhange.

13. Hangeln seitwärts mit Uebergreifen.

14. Hangeln seitwärts mit halber Drehung vorlings oder rücklings.

15. Hangeln seitwärts im Unterarmhang.

16. Nach Aufsprung beider Füße Heraufheben beider Beine bis zum Anlegen der Fußriste an die Reckstange, wobei die gebeugten Beine unter der Stange zwischen den Armen durchgeschoben sind, Anristen.

17. Aus dem Hang Nr. 16. Beinstrecken aufwärts l., r., beidbeinig.

18. Heben und Anlegen beider gestreckten Beine an die Stange, Seitschwebehang (Füße möglichst der Stange genähert).

19. Im Seitschwebehang Beingrätschen, Spreizen unter der Stange hinweg, Armbeugen und Strecken, Hangeln seitwärts.

20. Ebenso Querschwebehang, die Stange dabei zwischen den Unterschenkeln.

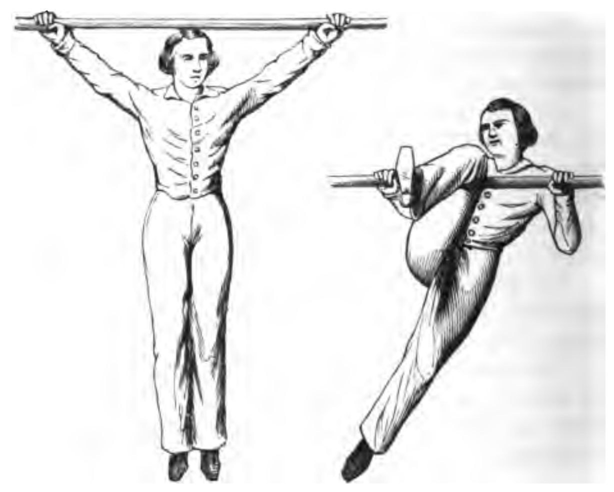


Fig. 51. Fig. 52.

21. Aus dem Querschwebehang bei grifffesten Händen Auflegen eines gebeugten Beines (r.) auf die Stange zum Querliegehang (r.).

22. Im Querliegehang r. den r. Arm zum Unterarmhang, den l. abwärts gestreckt, das l. Bein unter der Stange, parallel mit derselben; aus diesem Hang r. mit einer 1/2 Drehung um die Längsaxe wechseln zu demselben Hang l.

23. Zum Seitliegehang (Fig. 52) entweder aus dem Querliegehang mit 1/4 Drehung um die Tiefenaxe und Griffwechsel oder aus dem Seitschwebehang mit Spreizen unter der Stange hinweg; Seitliegehang l., r., beidbeinig; außer- oder innerhalb der Hände.

24. Im Seitliegehang Schwingen des freien Beines vor- und rückwärts; auch mit Griffwechsel beim Rückschwunge.

25. Wie Nr. 16. Anlegen der Fußriste an die Stange und vollständiges Durchschieben der Beine und des Rumpfes zwischen den Armen zum Nest.

26. Bei bis an die Brust gehobenen Knieen und angezogenen Fußspitzen Durchhocken (Füße unter der Stange hinweg) zwischen den Armen ein-, beidbeinig.

27. Durchhocken zwischen den Händen zum Seitliegehang, zum Hang rücklings, zum Seitschwebehang rücklings (der aufwärts gestreckte Körper an der Stange anliegend), zur Wage rücklings (Hang mit wagerecht gestrecktem Körper); Abgehen: entweder wieder Zurückdrehen zum Hang vorlings oder mit ganzer Drehung um die Breitenaxe Niedersprung zum Stand.

28. Mit kräftigem Anziehen zum Beugehang im Seithang Griffwechsel gleichhandig: Zwiegriff in Zwiegriff, Kammgriff in Ristgriff und umgekehrt.

29. Gleichhandige Fortbewegung im Hang, Hangzucken, seitwärts in den verschiedenen Griffarten, mit gleichzeitigem Griff- und Hangwechsel; auch Hangzucken querhangs vor- und rückwärts.

II. Hangschwingen.

Die pendelartige Vor- und Rückwärtsbewegung des im Hange befindlichen Körpers nennt man Hangschwingen, Schwingen.

30. Schwingen im Handhang in den verschiedenen Griffarten.

31. Schwingen mit Beinthätigkeiten:

a) mit Vorschwingen eines Beines bei jedem Vorschwunge, Rückschwingen beim Rückschwunge.

b) mit Seitgrätschen und Schließen beim Vorschwunge, beim Rückschwunge, bei beiden.
c) mit Fersenheben, mit Knieheben.
d) mit Beinhalten, als Seitgrätsch- oder Quergrätschhalte.

32. Schwingen mit Armthätigkeiten:
a) mit Handheben beim Rückschwunge ein-, beidhandig, auch mit Händeklappen.
b) mit Hangeln seitwärts.
c) mit Hangzucken seitwärts oder zum Spannhange.
d) mit Griffwechsel.
e) mit Hangkehre: beim Vorschwunge mit 1/2 Drehung zum Seithang an der anderen Seite der Stange, mit Nacheinander- oder gleichzeitigem Umgreifen beider Hände; beim Rückschwunge mit Drehung rücklings.

33. Schwingen mit gleichzeitiger Bein- und Armthätigkeit; z. B. im Schwingen mit Untergriff beim Vorschwung, Hangzucken zum Spannhang mit gleichzeitigem Seitgrätschen der Beine.

34. Schwingen im Unter- und Oberarmhang.

35. Schwingen im Beugehang in den verschiedenen Griffarten.

36. Im Unterarmhangschwingen Hangwechsel zum Handhang (Beugehang) ein-, beidarmig.

37. Im Beugehangschwingen Hangwechsel zum Unter- oder Oberarmhang einarmig, beidarmig; Wechsel nur beim Rückschwung, nur beim Vorschwung, beim Rück- und Vorschwung und umgekehrt.

38. Hangwechsel wie Nr. 37. aus dem Streckhangschwingen.

39. Schwingen und beim Rückschwung Absprung rückwärts, ebenso beim Vorschwung vorwärts in die Weite (Stechen); als Wettübung zu betreiben.

III. Auf- und Abschwünge.

40. Aus dem Schwingen im Seitliegehang (Fig. 52) beim Rückschwung Wellaufschwung vorwärts zum Seitsitz auf einem Schenkel (Fig. 53).

41. Aus dem Seitsitz (Fig. 53) Uebergreifen der r. Hand zum Stütz neben die l. und Ueberheben des gestreckten r. Beines zum Seitstütz vorlings, sodann Griffwechsel beider Hände zum Kammgriff und Felgabschwung vorwärts, wobei der Turner, sich vorwärts neigend, mit an der Stange anliegenden Beinen durch den Seitschwebehang hindurch herab bis zum Handhang gelangt.

42. Aus dem Sitz (Fig. 53) Ueberspreizen des l. Beines zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, Uebergehen zum Stütz rücklings und Felgabschwung rückwärts.



Fig. 53.

43. Im Seitstütz vorlings kammgriffs Rumpfheben bis zum Aufknieen (unmittelbar unterhalb der Kniescheibe) auf die Stange und Abschwung vorwärts (Knieabschwung); das Aufknieen einbeinig (mit Rückwärtsspreizen des anderen Beines) oder beidbeinig.

44. Abschwung vorwärts mit Anlegen der Fußriste an die Stange (Ristabschwung); beide Beine zwischen den Händen oder grätschend außerhalb der Hände.

45. Durch kräftiges Armbeugen im Seitschwebehang gelangt der Turner zum Liegen und zum Stütz auf die Stange, Felgaufzug, Felgaufschwung.

46. Felgaufzug rücklings aus Seitschwebehang rücklings zum Liegen und Seitsitz; dann entweder Absprung vorwärts oder Felgabschwung rückwärts (Nr. 42.).

47. Wellaufschwung vorwärts ein- oder beidbeinig (Nr. 40.). Auch so, daß sich z. B. das r. Bein links neben der l. Hand befindet. Beim Wellaufschwung rückwärts gelangt der Turner erst durch einen Schwung um die Stange herum (Umschwung) zum Sitz auf dieselbe.

48. Felgaufschwung in den verschiedenen Griffarten aus dem Stande, aus dem Ansprunge, aus dem Hang.

49. Felgaufschwung mit Griff einer Hand an der Stange, während die andere das Handgelenk der ersteren umfaßt.

50. Wellaufschwung vorwärts mit gestreckten Beinen zum Seitsitz oder -stütz mit Quergrätsche, Mühl- oder Schenkelaufschwung.

51. Wellaufschwung vorwärts mit einem Schwung (Rückschwung), wenn beide Beine bis zum Seitschwebehang gehoben das eine den Schwung ausführt, während das andere unter der Stange hinweg zum Kniehang geht.

52. Wellaufschwung rückwärts mit einem Schwung (Vorschwung) stellt sich mehr als Felgaufschwung mit Spreizen eines Beines unter der Stange hinweg, bezw. Durchhocken eines Beines, um zum Sitz zu gelangen, dar.

53. Felgaufschwung mit $1/2$ Drehung um die Längsaxe zum Seitsitz auf beiden Schenkeln neben den Händen.

54. Aus dem Unterarmhangschwingen ein-, beidarmig beim Vorschwung Felgaufschwung; aber kurz bevor der Körper zum Aufliegen auf die Stange kommt zum Handhang übergehen. Beispiel: Beim Rückschwung zum Unterarmhang und beim nächsten Vorschwung Felgaufschwung.

55. Felgaufschwung aus dem Beuge- und Streckhangschwingen, Riesenaufschwung.

56. Wellaufschwung mit Schwung: beim Vorschwung beide Beine heben und übergehen zum Seitliegehang, bei dem folgenden Rückschwung Wellaufschwung zum Sitz. Alle Arten des Wellaufschwunges mit vorherigem Schwingen, auch die Schenkel- oder Mühlaufschwünge.

57. Beim Vorschwung Durchhocken beidbeinig zum Felgaufschwung rücklings.

58. Aus dem Streckstütz ristgriffs den Körper langsam an der Stange niederlassen zum Knickstütz beider Arme und entweder wieder Strecken zum Streckstütz oder durch den Beugehang hindurch heruntergehen bis zum Streckhang; auch zum Knickstütz einarmig. Dasselbe aus Stütz rücklings.

59. Aus dem Hang durch ein ruckhaftes Armbeugen Aufstemmen zum Knickstütz ein- und beidarmig. Aus Knickstütz vorlings durch 1/2 Drehung zum Knickstütz rücklings.

60. Das ruckhafte gleicharmige Aufstemmen aus dem Streckhang zum Streckstütz heißt Ruck- oder Zuckstemmen (ist anfangs aus einem kleinen Vorschwung zu üben, wobei Beine und Oberkörper nach rückwärts gedrängt die Wirbelsäule in der Lendengegend eine bedeutende Biegung nach vorn macht, so daß der ganze Körper eine nach vorn gebogene Linie bildet — Durchdrücken des Kreuzes —; diesem hat sich unmittelbar ein plötzliches Beugen im Hüft- und Schultergelenk sowie eine Biegung der Wirbelsäule nach rückwärts anzuschließen, wodurch der Körper im Bogen nach rückwärts an den gestreckten Armen zum Stütz auf die Stange gelangt). Auch im Zwie- und Untergriff zu üben.

61. Das langsame Hinaufziehen und Stemmen aus dem ruhigen Hang bis zum Streckstütz heißt Zugstemmen.

62. Aus Ober- und Unterarmhangschwingen ein- und beidarmig beim Rückschwung Aufstemmen zum Streckstütz, Schwungstemmen. Beispiel: Beim Vorschwung zum Unterarmhang und beim nächsten Rückschwung zum Streckstütz.

63. Schwungstemmen aus Beugehang, aus Streckhang nach einmaligem Vorschwingen im Rist-, Zwie-, Kammgriff.

64. Schwingen mit der in Nr. 60 beschriebenen Körperhaltung, besonders beim Vorschwunge (Steifschwingen).

65. Kippe aus dem Schwung. Beim Vorschwung ist die in Nr. 60 beschriebene Haltung des Körpers einzunehmen; aus dieser Haltung ganz am Ende des Vorschwunges rasches Beinheben der geschlossenen Beine bis an die Stange, wie zum Seitschwebehang — Ankippen, wodurch ein Stoß nach rückwärts erfolgt und der Körper an den gestreckten Armen zum Stütz auf die Stange gelangt; im Rist-, Zwie-, Kammgriff.

66. Kippe aus dem Hang ohne Schwung, aus dem Stütz ohne Schwung.

IV. Umschwünge.

67. Aus dem Sitz Fig. 52 mit dem Zurückschwingen des l. Beines in das r. Knie fallen und den ganzen Körper rückwärts um die Stange herumschwingen, fortgesetzt, Wellumschwung, Welle; auch vorwärts kammgriffs.

68. Umschwung vor- oder rückwärts im Seitstütz mit Quergrätschen, ebenso seitwärts im Querstütz seitgrätschend, Mühle.

69. Wellumschwung aus Seitsitz auf beiden Schenkeln rückwärts, vorwärts, Sitzwelle.

70. Aus Seitstütz vorlings ristgriffs den Körper rückwärts (Beine voraus) um die Stange herumschwingen, Felgumschwung oder Felge rückwärts (weil Drehung rückwärts um die Breitenaxe). Dem Felgumschwung vorwärts kamm- oder ristgriffs muß ein mäßiges Rumpfheben vorausgehen.

71. Felge rückwärts ohne die Stange zu berühren, freie Felge, zum Hang oder Stand hinter der Stange; der freien Felge muß ein Stützhurten (Zurückschwingen der Beine im Stütz) vorausgehen.

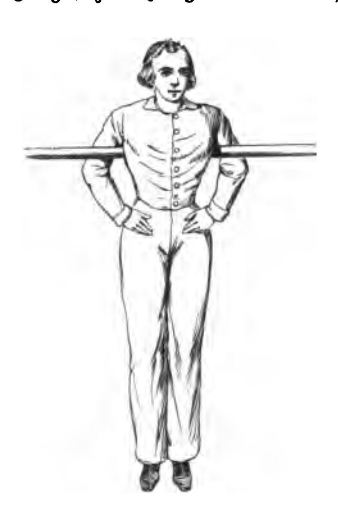


Fig. 54.

72. Aus dem Hang Felgüberschwung (wie Felgaufschwung aber ohne die Stange zu berühren) zum Hang oder Stand.

73. Im Knickstütz rücklings kammgriffs Felge vorwärts und auch rückwärts.

74. Im Oberarmhang vorlings bei Kreuzgriff der Hände Umschwung rückwärts, Speiche; im Oberarmhang rücklings (Fig. 54) mit auf der Brust liegenden Händen Speiche vorwärts und rückwärts.

75. Aus dem Stütz Abhurten rückwärts zum Hang und Riesenaufschwung, Nr. 55, halbe Riesenfelge.

76. Wie Nr. 75, aber beim Vorschwung Hangkehre zum Stütz auf jene Seite der Stange.

77. Aus Stütz untergriffs Ueberschlag vorwärts mit angehängter Schwungstemme.

78. Wie Nr. 77, aber aus der Stützwage, bei welcher der wagerecht gestreckte Körper auf einen oder beide gebeugten Arme gestützt ist.

79. Umschwung des wie im Streckhang völlig ausgestreckten Körpers, Riesenfelge, aus Stütz oder Hang, rück- oder vorwärts.

Anmerkung. Mit diesen Umschwüngen oder Wellen ist auf den deutschen Turnplätzen viel Unfug getrieben worden, indem gar häufig sonst körperlich noch gar nicht durchgebildete Turner sich mit Ausführen derselben abquälten und sich dann für gute Turner hielten, wenn sie z. B. die Armwelle 50—60 Mal hinter einander herausbrachten, wie der gewöhnliche Ausdruck ist. Die Wellen sind es auch vorzugsweise, bei denen Unglücksfälle vorkamen und wodurch das Turnen in den Verruf einer gliederverrenkenden und halsbrecherischen Kunst für Gaukler gelangte. Die eigentliche Körperübung, wie sie bei den Wellen geschieht, wird eben so gut durch das Hangschwingen in den Hangarten erreicht, in denen die Wellen ausgeführt werden. Die Turnkunst würde gar nicht viel verlieren, wenn die Wellen, mit Ausnahme einiger wirklich schöner und körperbildender, aus der Reihe ihrer Uebungen gestrichen wären.

V. Reckunterschwingen.

80. Das Reck ist anfangs nur brusthoch zu stellen. Hinter dem Reck werden zwei Springel mit aufgelegter Schnur aufgestellt in der Entfernung, daß die Schnur dem sich darüberschwingenden Turner in die Biegung des Kreuzes zu liegen kommt, also ungefähr 75 cm entfernt. Der Turner nimmt Seitstand vor dem Reck und faßt bei gestreckten Armen die Stange aufgriffs. Nach einem Aufsprung beider Füße die Beine bis zum Seitschwebehang gehoben, schwingt der Oberkörper an den noch völlig gestreckten Armen pendelartig abwärts, wodurch zugleich die Beine noch höher hinaus und schräg nach vorn geschoben werden. Durch ein sich unmittelbar anschließendes Beugen der Arme und Einbiegen des Kreuzes gelangt so der Turner in schönem Bogen über die Schnur zum Niedersprung hinter dieselbe (Fig. 55 S. 248).

81. Unterschwung in allen Griffarten an dem höher zu stellenden Reck und über die höher zu stellende Schnur (bis in gleiche und über die Höhe der Reckstange).

82. Unterschwung aus dem Hang.

83. Unterschwung aus dem Stütz; der Turner fällt bei völlig gestreckten Armen rückwärts herab zum Hang, dabei die Beine zum Seitschwebehang hebend (Füße möglichst der Stange genähert); das Weitere erfolgt wie beim Unterschwung aus dem Stande.

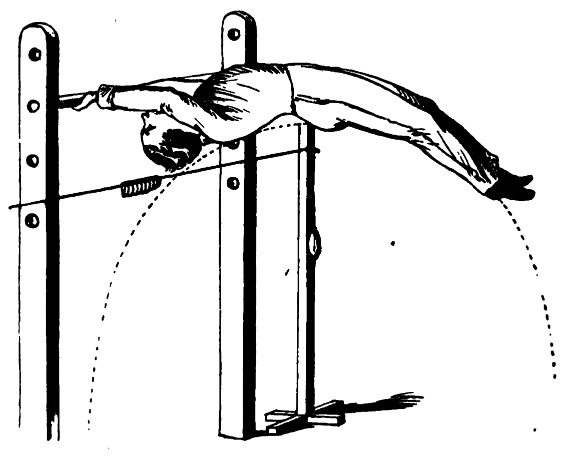


Fig. 55.

84. Unterschwung aus dem Hangschwingen, wobei die Beine am Ende des Rückschwunges zum Unterschwung gehoben werden.

VI. Uebungen am Doppelreck.

Zwei Reckstangen werden übereinander so eingelegt, daß die obere sprunghoch, die untere entweder nur ungefähr 20 cm tiefer — enges Doppelreck —, oder hüfthoch — weites Doppelreck — ist.

a) Enges Doppelreck.

85. Im Seithang in allen Griffarten Hangeln von der oberen auf die untere Stange und wieder zurück, mit nur je

einer Hand ab und auf, mit beiden nach einander; auch vom Hang an der unteren Stange ausgehend (Fig. 55 a).

86. Dasselbe im Querhang speichgriffs.

87. Hangeln auf- und abwärts von Ort seitwärts (im Seithang), von Ort vor- und rückwärts (im Querhang).

88. Im Seithang Hangeln auf- und abwärts mit Griffwechsel; z. B. aus Ristgriffhang an der unteren Stange zum Kammgriffhang an der oberen Stange (Arme dabei hinter den Stangen).

89. Im Griff an beiden Stangen seit- oder querhangs Hangzucken auf- und abwärts (beide Hände greifen gleichzeitig und zwar so, daß während die eine hinauf-, die andere heruntergreift).

90. Griff beider Hände an einer Stange und Hangzucken ab- und aufwärts in allen Griffarten.

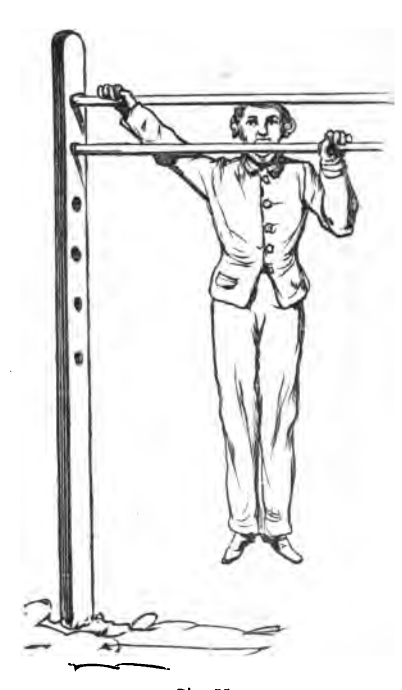


Fig. 55 a.

91. Hangzucken mit gleichzeitigem Griffwechsel.

92. Wie Nr. 90, aber von Ort seitwärts oder vor- und rückwärts.

93. Hangeln und Hangzucken mit Hangwechsel, z. B. aus Ristgriffhang an der untern Stange zum Unter- oder Oberarmhang an der obern Stange.

94. Hangeln und Hangzucken mit gleichzeitigen Beinthätigkeiten; z. B. zum Abhangzucken Beinheben zur Waghalte; oder mit Beinhalten: Grätschhalte, Waghalte.

95. Nr. 85—94 mit Schwung.

b) Weites Doppelreck.



Fig. 55 b.

96. Im Hang beider Hände an der obern Stange Zurückschwingen des an der untern Stange anliegenden Körpers (nachdem ein Vorschwingen der Beine vorausgegangen ist), dabei kräftiges Knieheben zum Hockstand auf untere Stange; Abstoß zum Hang, Rückschwung und wieder Aufhocken, ein- und beidbeinig (Fig. 55 b).

97. Aus dem Rückschwung Hocke über untere Stange zum Seitsitz auf derselben.

98. Hocke beidbeinig zum Niedersprung vorwärts.

99. Hocke beidbeinig zum Hang hinter der untern Stange, Vorschwung mit Armbeugen und wieder Zurückhocken.

100. Aus dem Rückschwung Ueberspreizen zum Seitsitz auf der unteren Stange und wieder zurück.

101. Im Rückschwung Beingrätschen zum Grätschstand auf der untern Stange, Uebergrätschen zum Seitsitz, — zum Niedersprung, — zum Hang und wieder Zurückgrätschen.

102. Aus dem Rückschwung Knieheben beidbeinig zum Anristen an untere Stange (der ganze Körper eine nach vorn gebogene Linie bildend), Schwimmhang.

103. Aus dem Stande auf der untern Stange Aufspringen zum Streckstütz auf die obere, mit Unterschwung ab.

104. Aus Grätschstand auf der untern Stange Felgeaufschwung mit gegrätschten Beinen, Unterschwung ab.

105. Aus Seitsitz Nr. 97 Felgaufschwung.

106. Aus Hang hinter der untern Stange Nr. 99 Wellaufschwung.

107. Grätsche über untere Stange zum Hang mit Vorhebhalte der Beine.

108. Grätsche über untere Stange zum Seitschwebehang

109. Grätsche über untere Stange zum Felgaufschwung.

110. Im Hang einer Hand an der obern Stange und Stütz der andern auf der untern Ueberspreizen zum Seitsitz auf untere Stange.

111. Ueberheben beidbeinig (Flanke) zum Sitz und wieder zurück.

112. Flanke zum Stützhang hinter der untern Stange und wieder zurück.

113. Flanke, Wende, Kehre drüber zum Stand (Flanke, Wende, Kehre siehe Voltigiren).

114. Flanke zum Liegehangstütz seitlings (Füße auf der untern Stange aufliegend).

115. Hangstützwage (Beine zwischen oberer und unterer Stange).

116. Bei Stütz beider Hände auf der untern Stange Stützhurten bis zum Kniehang an der obern Stange.

VII. Reckspringen.

Das Reck hüfthoch, bei vorgelegtem Sprungbrett brusthoch.

117. Sprung zum Seitstütz in den verschiedenen Griffarten, den Aufsprungsort in immer größere Entfernung von der Reckstange legend.

118. Sprung zum Stütz mit Ueberspreizen r. zum Seitsitz auf r. Schenkel; bei Untergriff der r. Hand Ueberspreizen l. zum Niedersprung vorwärts, dasselbe l.

119. Flanke (Aufgriff) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und zum Stand hinter dem Reck.

120. Wende (Zwiegriff) zum Reitsitz und zum Stand.

121. Kehre (Aufgriff) zum Reitsitz und zum Stand.

122. Sprung zum Stütz mit Aufknieen ein-, beidbeinig.

123. Sprung zum Hockstand eines Beines außerhalb, innerhalb der Hände; auch beider Beine außer- und innerhalb, innerhalb der Hände.

124. Hocke über das Reck, ein Bein außerhalb, das andere innerhalb der Hände drüberhockend; beide innerhalb.

125. Sprung über das Reck, ein Bein hockend (zwischen den Händen), das andere spreizend (seitwärts), Wolfsprung.

126. Hocke zwischen den Händen durch zum Seitsitz, auch wieder Zurückhocken, ein-, beidbeinig.

127. Sprung zum Grätschstande auf dem Reck.

128. Grätsche über das Reck.

Anmerkung. Siehe diese Uebungen beim Voltigiren.

129. Alle Sprungreckübungen lassen sich auch aus dem Stütz am Reck nach vorherigem Hurten ausführen.

Von den genannten Uebungen am festen Reck wird der Turner auch viele am Schwebereck (Trapez) ausführen können, und hier gewinnen sie das Eigenthümliche, daß es der Turner mit einer schwankenden Stützfläche zu thun hat, wodurch er zur Aufwendung besonderer Kraft und Gewandtheit genöthigt wird (Fig. 56 S. 253). Es lassen sich besonders an das Vor- und Rückwärtsschaukeln mancherlei Hang- und Hangelübungen, Griff- und Hangwechsel, sowie Auf- und Abschwünge anschließen,

z. B. am Ende des Vorschaukelns Felgaufschwung und am Ende des Rückschaukelns Abhurten zum Hang, ebenso umgekehrt; ferner am Ende des Rück- oder Vorschaukelns Ruckstemmen u. s. w.

Von den Reckübungen ist im Allgemeinen zu bemerken, daß sie den wichtigsten Muskeln eine kräftige Uebung geben, namentlich den Armmuskeln, welche so nöthige Stützen der körperlichen Thätigkeit eines jeden Menschen sind. Für Stärkung und Beweglichmachung der Wirbelsäule bieten die Reckübungen besondere Gelegenheit, wie zur allseitigen Leibesübung überhaupt. Durch die Hang- und Stützübungen auf einer schmalen Stange wird der Turner vom Schwindel befreit. Allerdings ist hier die Möglichkeit des Fallens auch viel leichter und darum ein Weitergehen zu schwierigeren Uebungen nur nach erlangter völliger Sicherheit in den leichteren anzurathen, bei denen sich der Turner im Hang unter der Stange befindet.



Fig. 56.

Uebungen am Bocke.

Man bedient sich dabei des Bockes, der aus einem ungefähr 47—57 cm langen, 23—30 cm hohen und 40 cm breiten hölzernen Kasten oder Kloß besteht, der, an allen Ecken abgerundet und gepolstert, auf vier schräg auswärts gestellten Beinen ruht, die aus Schiebern bestehen, welche in Röhren stecken und in diesen zum Hoch- und Tiefstellen eingerichtet sind. Mit Hinzurechnung der Polsterung gestalten sich die Maßverhältnisse ungefähr: Länge 60—70 cm, Breite 40—45 cm, Höhe bei niedrigster Stellung 90 cm.

Zur Vorbereitung auf die eigentlichen Bockübungen nimmt der Turner an der Vorderseite des brusthoch und lang gestellten Bockes Stellung, schnellt sich mit beiden Füßen in die Höhe und läßt im Aufschnellen Grätschen, Hocken, Kreuzen, Anfersen und Seitspreizen der Beine, oder Heben des Kreuzes bei gestreckten und geschlossenen Beinen folgen. Dann werden dieselben Uebungen mit Angehen oder Anlaufen wiederholt. Ohne Veränderung in der Stellung des Bockes folge dann vom Stande aus oder mit Angehen oder Anlaufen:

1. Sprung in den Stütz an der dem Turner zugewendeten Seite des Bockes und Abschnellen (Abhurten) zum Niedersprunge rückwärts. Beim Abhurten wird der Rumpf, indem sich die Arme ein wenig beugen, leise vorwärts gebeugt. Aus dieser Haltung erfolgt eine kräftige Streckung des Körpers und Abstützen der Hände vom Bocke.

2. Sprung zum Reitsitz, wobei sich der Turner durch Andrücken der Schenkel an den Bock aufrecht zu erhalten hat und nicht mit dem Gesäße den Bock berühren darf. Aus dem Reitsitz schwingt der Turner das r. (l.) Bein aus dem Sitz hinter den Händen gestreckt über den Bock und gelangt durch eine Vierteldrehung r. (l.) zum Seitstütz vorlings an der l. (r.) Seite des Bockes. Aus diesem erfolgt Abhurten zum Niedersprung rückwärts. Ebenso kann der Turner aus dem Sitz vor den Händen durch Ueberheben des r. (l.) Beines und Vierteldrehung l. (r.) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der l. (r.) Seite des Bockes gelangen und dann mit Abstoßen beider stützender Arme vorwärts niederspringen.

3. Sprung zum Reitsitz. Erheben zum Grätschschwebestütz, indem der Turner auf den gestreckten Armen Stütz nimmt und die Beine zu beiden Seiten des Bockes gestreckt und grätschend erhebt. Abgrätschen vorwärts.

4. Sprung zum Grätschschwebestütz. In diesem Stütz Rück- und Vorwärtsschwingen der gestreckten Beine. Niedersprung rückwärts.

5. Sprung zum Grätschschwebestütz auf Dauer; auch

Reitsitz auf Dauer mit auf der Brust oder dem Rücken verschränkten Armen. Spreizabsitzen l. oder r.

6. Sprung zum Grätschschwebestütz. Wechselhandiges (Stützeln) oder gleichhandiges (Stützhüpfen) Fortbewegen vorwärts im Grätschschwebestütz über die Länge des Bockes. Abgrätschen vorwärts.

7. Sprung zum Reitsitz (Fig. 57). Aus dem Sitz hinter den Händen, indem die Beine gestreckt über dem Bocke geschlossen und zum Querstand an der r. (l.) Seite des Bockes geschwungen werden, Wendeabsitzen r. (l.).



Fig. 57.

8. Sprung zum Reitsitz. Kehrabsitzen r. (l.) wie 7, nur daß die Beine vorwärts geschwungen werden, während die Hände hinter dem Leibe Stütz nehmen.

9. Sprung zum Knieen r. (l.). Dabei wird das l. (r.) Bein entweder schräg abwärts oder wagerecht rücklings bei

ebenso gehaltenem Rumpfe gestreckt (Wageknieen). Niedersprung rückwärts mit Abstoßen der Arme.

10. Sprung zum Knieen auf beiden Beinen. Aus dieser Stellung ohne Gebrauch der Hände Kniesprung entweder zum Stande auf dem Bocke, oder vorwärts über denselben zum Querstande rücklings.

11. Sprung zum Hockstand auf dem r., l., oder beiden Beinen auf dem Bocke ohne oder mit Drehung. Aufrichten zur Streckstellung. Niedersprung mit geschlossenen oder grätschenden Beinen vorwärts, seitwärts oder rückwärts.

12. Sprung mit Durchhocken der Beine zwischen den gelüfteten oder fest stützenden Armen hindurch entweder zum Quersitz an der dem Orte des Aufsprunges abgewendeten Seite des Bockes, oder zum Querstande rücklings hinter dem Bocke.

13. Sprung zum Stande seitwärts r. oder l. neben dem Bocke ohne oder mit Drehungen.

14. Sprung an der r. (l.) Seite des Bockes vorbei mit halber Drehung l. (r.) zum Querstande vorlings an der dem Orte des Aufsprunges abgewendeten Seite des Bockes.

15. Sprung zum Seitstütz vorlings an der r. (l.) Seite des Bockes. Nach kräftigem, aber raschem Aufstützen beider Arme an der Vorderseite des Bockes hüpfen dieselben mit $^1/_4$ Drehung gleichzeitig zum Seitstütz. Niedersprung rückwärts.

16. Sprung zum Seitstütz vorlings an der r. (l.) Seite des Bockes und schnelles Ueberschwingen des r. (l.) Beines entweder zum Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel, oder mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) zum Reitsitz, Gesicht dem Orte des Aufsprunges zugewendet. Im ersteren Falle Vorspreizen des l. (r.) Beines zum Seitsitz auf beiden Schenkeln und Niedersprung vorwärts, im letzteren Abgrätschen rückwärts.

17. Sprung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der r. (l.) Seite des Bockes. Niedersprung vorwärts.

18. Sprung zum Quersitz auf dem r. (l.) Schenkel an der l. (r.) Seite des Bockes. Vierteldrehung r. (l.) zum Seitstütz und Niedersprung rückwärts.

19. Sprung zum Quersitz an der dem Orte des Aufsprunges abgewendeten Seite des Bockes. Niedersprung vorwärts ohne Gebrauch der Hände.

20. Kehraufsitzen r. (l.). Beim Sprung in den Stütz gehen beide Beine an der l. (r.) Seite des Bockes herauf bis auf denselben und grätschen zum Reitsitz, wobei der Turner dem stützenden Arme den Rücken zukehrt und der l. (r.) Arm den Stütz aufgiebt.

21. Sprung mit Grätschen der Beine über den Bock zum Niedersprunge hinter demselben (Fig. 57), wobei eine Steigerung damit stattfindet, daß entweder der Bock immer höher gestellt, oder das Springbrett immer weiter abgerückt wird.

22. Sprung zum Stütz auf den Schultern eines Turners, der im Reitsitz auf dem Bocke mit vorgebeugtem Kopfe feste Stellung nimmt.

23. Sprung über den Bock mit Stütz auf die Schultern eines auf dem Bocke sitzenden oder knieenden Turners.

24. Sprung über den Bock mit vor oder hinter demselben aufgestellter Springschnur.

Die Uebungen 1. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 21. 24 lassen sich auch an dem breitgestellten Bocke ausführen.

Uebungen am Pferde.

Man bedient sich dabei des Pferdes, früher meist Schwingel oder Schwingpferd genannt. Dasselbe besteht aus einem walzenförmig gearbeiteten, mit Ausnahme der Unterseite stark gepolsterten und gewöhnlich mit Leder überzogenen Holzblocke. Seine Länge beträgt ungefähr 170 cm, die Breite, welche nach dem einen Ende hin bis auf 30 cm abnimmt, 42 cm. Der dünnere Theil des Pferdes heißt der Hals, während der entgegengesetzte, also stärkere, das Kreuz genannt wird. Auf der Mitte des Rückens, in einem Abstande von ungefähr 50 cm unter einander,

befinden sich die beiden Pauschen, die Vorderpausche nach dem Halse, die Hinterpausche nach dem Kreuze zu. Der Theil des Rückens zwischen den Pauschen heißt der Sattel. Jede der Pauschen besteht aus einem halbmondförmigen, gepolsterten Stück Holz, dessen Länge so groß ist, daß die geradlinige Entfernung zwischen seinen Enden die Breite des Pferdes nicht übersteigt. Rechtwinkelig zur Längenaxe des Pferdes auf der Oberseite desselben befestigt, hat es eine Höhe von 10—14 cm in der Mitte. Nach den Enden hin reducirt sich die Höhe auf 1 cm. In der Mitte des concaven Bogens jeder Pausche ist ein runder Eisenstab angebracht, dessen Länge etwas mehr als die Stärke des Pferdes beträgt, und der genau in ein senkrecht durch die Breitenmitte des Pferdes gebohrtes Loch paßt, so daß die Pauschen an der Unterseite desselben mit Schrauben fest angezogen oder beliebig herausgenommen werden können, wenn man das Pferd ohne Pauschen benutzen will. In der Regel sind Kreuz und Hals gleichhoch, doch ist es auch, um die gewöhnlich etwas in ihrer Ausbildung vernachlässigte Muskulatur der linken Körperseite der Turnenden durch stärkere Anstrengung mehr zu üben, nicht unzweckmäßig, den Hals etwas ansteigen zu lassen. Das Ganze ruht auf vier schräg auswärts gestellten Beinen, welche ganz in derselben Weise wie die des Bockes ein Höher- und Niedrigerstellen ermöglichen. Meist wird das Pferd bei den Uebungen in einer solchen Höhe verwendet, daß der Rücken desselben brusthoch über der Höhe des Springbrettes liegt.

Die Uebungen am Pferde werden als Seitensprünge und Hintersprünge unterschieden, jenachdem das Pferd seiner Breite oder seiner Länge nach vor dem Turner steht. Sie können mit oder ohne Zuhilfenahme des Springbrettes vom Stande aus, oder mit Anlauf geübt werden.

I. Seitensprünge.

Das Pferd steht so, daß beim Beginne jeder Uebung die linke Seite desselben dem Turner zugewendet ist. Die Hände fassen die Pauschen in der Weise, daß die Daumen einander zugewendet sind (Speichgriff).

A. Vorübungen.

1. Aus dem Seitstande vorlings mehrmals wiederholtes Aufspringen zum Stütz auf beide Pauschen. Der Aufsprung vom Springbrette erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.

2. Dieselbe Uebung mit Anlaufen.

3. Im Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen mehrmals wiederholt

a. Stützwechsel, und zwar des r. Armes in den Sattel oder auf das Kreuz, darnach des l. Armes in den Sattel oder auf den Hals.

b. Seitspreizen r. (l.) mit Auflegen des Fußes auf das Kreuz (Hals).

c. Knieen auf dem r., l., oder beiden Beinen im Sattel.

d. Hockstand auf dem r., l., oder beiden Beinen im Sattel.

e. Seitgrätschen und Schließen der Beine.

4. Mit Anlauf Sprung zum freien Stütz. Die Arme sind gestreckt, die Rückenwirbelsäule in der Haltung, welche sie bei der Grundstellung des Turners einnimmt. Die Beine werden vom Absprungsorte rückwärts so aufgeschwungen, daß der Turner in schräger, der wagerechten sich nähernder Haltung eine mit dem Wachsen seiner Geschicklichkeit sich verlängernde kurze Zeit hindurch ausschließlich mit den Händen das Pferd berührt.

5. Im freien Stütz

a. Spreizen des r. (l.) Beines seitwärts r. (l.).

b. Kreuzen des r. (l.) Beines vorwärts vor- oder rückwärts hinter das l. (r.).

c. Seitgrätschen. Niedersprung erfolgt mit geschlossenen Fersen.

d. Fersenheben. R., l. und mit beiden Beinen zu üben. Die Oberschenkel bleiben in der Haltung, in welcher sie sich befinden, wenn der Turner in Grundstellung steht, die Unterschenkel beugen sich gegen dieselben.

e. Knieheben. R., l. und mit beiden Beinen zu üben. Die Kniee nähern sich dem Unterleibe.

f. Rumpfheben. Während der Darstellung des freien Stützes hebt sich der untere Theil des Rumpfes derart,

daß die gestreckten Beine, ohne sich an das Pferd zu legen, mit demselben einen rechten Winkel bilden.

g. Seitschwingen beider geschlossenen Beine nach r. (l.).

B. Sprünge auf und über das Pferd und Geschwünge, d. h. Uebungen, bei welchen einem Sprunge zum Stütz, Stand oder Sitz auf dem Pferde sogleich ein Schwung entweder zu einem Stütz, Stand oder Sitz auf, oder zu einem Stande neben dem Pferde folgt.

1. Sprung zum Knieen r. (l.) im Sattel.

2. Sprung zum Wageknieen r. (l.) im Sattel. Das r. (l.) Bein kniet auf, wie bei Uebung 1, während aber dort der Rumpf und das l. (r.) Bein schräg abwärts gehalten wurden, neigt sich jetzt der Rumpf bei gestreckten Armen zur wagerechten Haltung, und das l. (r.) Bein wird in derselben Richtung rückwärts gehalten.

3. Im Wageknieen Strecken des knieenden Beines und Schließen beider Beine zum freien Stütz, aus welchem dann das vorher knieende, oder im Wechsel damit, das vorher freie Bein wieder aufkniet.

4. Sprung zum Knieen auf beiden Beinen im Sattel. Im Anschlusse daran Strecken beider Beine zum freien Stütz und entweder Wiederaufknieen oder Niedersprung auf den Ort des Aufsprunges.

5. Sprung zum Hockstand auf dem r. (l.) Beine im Sattel. Der Fuß des hockenden Beines steht im Sattel, das Knie ist nahe der Brust. In dieser Stellung Strecken des r. (l.) Beines und Schließen beider Beine zum freien Stütz, aus welchem dann das r. oder l. Bein zum Hockstand zurückgeht.

6. Sprung zum Hockstand auf dem r. oder l. Beine ohne oder mit 1/4 Drehung auf dem Kreuze oder dem Halse.

7. Sprung zum Hockstand auf beiden Beinen im Sattel. Im Anschlusse an diese Uebung Strecken und Schließen beider Beine zum freien Stütz und entweder Wiederbeugen derselben zum Hockstande, oder Niedersprung rückwärts.

8. Sprung zum Hockstand auf beiden Beinen mit oder ohne 1/4 Drehung auf dem Kreuze oder dem Halse. Auch Wechsel in diesen Orten des Hockstandes.

9. Sprung mit Durchhocken des r. (l.) Beines entweder zum Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel, oder zum Seitschwebestütz, in welchem der Körper so von den gestreckten Armen gestützt wird, daß die Beine nicht das Pferd berühren. Durchhocken des r. (l.) Beines rückwärts zum Seitstütz vorlings an der l. Seite des Pferdes und Niedersprung rückwärts.

10. Aus dem Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel oder im Seitschwebestütz Durchhocken rückwärts des r. (l.) und gleichzeitig Durchhocken vorwärts des l. (r.) (Gaffel).

11. Durchhocken des r. (l.) Beines mit 1/2 Drehung l. (r.) zum Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel an der r. Seite des Pferdes. Aus diesem Sitz entweder Durchhocken des l. (r.) Beines rückwärts zum Seitstütz vorlings an der r. Seite des Pferdes und Niedersprung rückwärts, oder Durchhocken des r. (l.) Beines vorwärts zum Seitsitz an der l. Seite des Pferdes und Niedersprung vorwärts.

12. Sprung mit Durchhocken beider Beine zum Seitsitz im Sattel an der r. Seite des Pferdes. Aus diesem Seitsitz entweder

a. Niedersprung vorwärts, oder
b. Vorhebhalte beider Beine im Seitstütz rücklings, oder
c. Hockstand auf beiden Beinen im Sattel, oder
d. Durchhocken beider Beine rückwärts zum Seitstand vorlings an der l. Seite des Pferdes.

13. Sprung mit Durchhocken beider Beine zum Seitstütz rücklings an der r. Seite des Pferdes.

14. Hocke über das Pferd ohne oder mit 1/4 oder 1/2 Drehungen zum Stand an der r. Seite des Pferdes. Die Hocke kann auch als Weitsprung vor oder hinter dem Pferde ausgeführt werden.

15. Wolfsprung r. (l.) zum Stand auf dem Pferde. Das r. (l.) Bein spreizt seitwärts, so daß der Fuß desselben auf dem Kreuz (Halse) aufliegt, das l. (r.) Bein steht hockend im Sattel.

16. Im Anschlusse an vorige Uebung Spreizen des l. (r.) Beines seitwärts und Hockstand des r. (l.) ohne Stützwechsel und Drehung.

17. Wolfsprung r. (l.) mit $1/4$ Drehung l. (r.) zum Querstand auf dem Pferde.

18. Wolfsprung r. (l.) zum Stand auf dem Pferde mit $1/2$ Drehung l. (r.), so daß nach vollendeter Uebung der Turner das Gesicht dem Orte des Aufsprunges zuwendet. Es macht sich ein Stützwechsel nothwendig.

19. Wolfsprung r. (l.) zum Schwebestütz.

20. „ r. (l.) zum Seitstande rücklings an der rechten Seite des Pferdes.

21. Sprung zum Grätschstande auf dem Pferde ohne oder mit Loslassen der Hände von den Pauschen. Im ersteren Falle Niedersprung rückwärts, im letzteren ebenso, oder vorwärts zum Schlußstande.

22. Grätsche über das Pferd zum Seitstande rücklings an der r. Seite des Pferdes. Nicht ohne Hilfe zu versuchen.

23. Ueberspreizen des gestreckten r. (l.) Beines unter der gelüfteten r. (l.) Hand weg über das Kreuz (Hals) zum Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel im Sattel. Um die Uebung ausführen zu können, ist es nothwendig, die Last des Körpers während des kurzen Zeitraumes, welchen das überspreizende Bein braucht, um unter der gelüfteten Hand wegzukommen, durch ein Neigen des Rumpfes auf den Arm zu legen, der den Stütz nicht aufgiebt.

24. Ueberspreizen des r. (l.) Beines über das Kreuz (Hals) mit $1/4$ Drehung l. (r.) zum Reitsitz im Sattel.

25. Ueberspreizen des r. (l.) Beines über das Kreuz (Hals) mit $1/2$ Drehung l. (r.) zum Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel.

26. Die vorige Uebung r. (l.) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der l. Seite des Pferdes. Nachdem Uebung 25 vollendet ist, spreizt das an der r. Seite des Pferdes herabhängende r. (l.) Bein vorwärts. Niedersprung vorwärts.

27. Ueberspreizen des r. (l.) Beines rückwärts über den Hals (Kreuz) mit ½ Drehung r. (l.) zum Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel auf dem Halse (Schraubenaufsitzen). Ueberspreizen des r. (l.) Beines vorwärts zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der l. Seite des Pferdes und Niedersprung vorwärts.

28. Die vorige Uebung mit ¾ Drehung r. (l.) zum Reitsitz auf dem Halse (Kreuz), Fig. 58 S. 265. Abgrätschen vorwärts zum Querstand rücklings vor dem Halse (Kreuz) des Pferdes.

29. Kreis des r. (l.) Beines von außen nach innen zum Seitsitz an der l. Seite des Pferdes. Das r. (l.) Bein spreizt wie bei Uebung 23 über das Kreuz (Hals) mit ¼ Drehung l. (r.) zum Reitsitz im Sattel und dann wiederum mit ¼ Drehung l. (r.) nach erfolgtem Stützwechsel über den Hals (Kreuz) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln im Sattel an der l. Seite des Pferdes.

30. Kreis des r. (l.) Beines von innen nach außen zum Seitstütz vorlings an der l. Seite des Pferdes. Das r. (l.) Bein spreizt vorwärts über den Hals (Kreuz) unter der gelüfteten l. (r.) Hand hinweg zum Seitschwebestütz und von hier aus unter der gelüfteten r. (l.) Hand hinweg über das Kreuz (Hals) zurück zum Seitstütz.

31. Kreis beider Beine r. (l.) zum Seitstütz vorlings oder zum Seitstand vorlings auf dem Orte des Aufsprunges wird entsprechend der Uebung 30 ausgeführt.

32. Halbes Rad r. (l.) zum Reitsitz auf dem Halse (Kreuz). Das r. (l.) Bein spreizt mit einer sich mehr oder weniger ¼ Drehung nähernden Drehung l. (r.) in der Höhe des Pferdes außen um den r. (l.) Arm herum (Vorschwingen) und schwingt aus dieser Haltung zurück zum freien Stütz, von welchem aus ohne Unterbrechung des Schwunges der Reitsitz ausgeführt wird. An das Vorschwingen r. (l.) lassen sich zum halben Rad auch andere Aufsitze anschließen, z. B. Seitsitz auf dem r. (l.) oder l. (r.) oder beiden Schenkeln im Sattel oder auf dem Halse (Kreuz), Schraubenaufsitzen auf den Hals (Kreuz).

Ebenso schließt sich daran die Stützwage. Mit Einstemmen des einen Ellenbogens gegen den Hüftbeinkamm hält der Turner den Körper gestreckt und die Beine geschlossen entweder in der Richtung der Längsaxe oder der Breitenaxe des Pferdes.

33. Ganzes Rad rechts zum Stande an der r. Seite des Pferdes. Nach dem Vorschwingen des rechten Beines erfolgt aus dem freien Stütz ein Ueberschwung beider Beine über den Hals ohne (Flanke) oder mit gleichzeitiger 1/4 Drehung des Körpers rechts (Wende) oder links (Kehre) zum Stand an der r. Seite des Pferdes. Ebenso ganzes Rad links.

34. Sprung zum Liegestütz seitlings r. (l.). Aus dem freien Stütz werden die geschlossenen und gestreckten Beine auf das Kreuz (Hals) aufgelegt. Der r. (l.) Arm giebt dabei den Stütz auf und wird entweder an die r. (l.) Seite des Körpers angelegt, oder seitwärts gestreckt.

35. Flanke r. (l.) zum Seitsitz auf dem r. (l.) oder dem l. (r.) oder auf beiden Schenkeln entweder auf dem Kreuz (Hals) oder im Sattel.

36. Flanke r. (l.) zum Seitstütz rücklings an der r. Seite des Pferdes. In der unter Nr. 34 beschriebenen, vollständig gestreckten Haltung ohne Drehung auszuführen.

37. Flanke r. (l.) zum Seitstand rücklings an der r. Seite des Pferdes.

38. Sprung mit 1/4 Drehung l. (r.) zum Quersitz auf dem r. (l.) Schenkel an der l. Seite des Pferdes. In diesem Quersitz liegt der r. (l.) Oberschenkel ziemlich in der Richtung der Längsaxe des Pferdes auf dessen Rücken, der Unterschenkel bildet mit ihm einen rechten Winkel. Das l. (r.) Bein hält der Turner gestreckt in der Richtung der Längsaxe des Körpers.

39. Sprung mit 1/4 Drehung l. (r.) (Wende) zum Liegestütz vorlings. Die r. (l.) Hand giebt den Stütz auf der Hinterpausche auf und stützt mit der l. (r.) auf die Vorderpausche (Hp.). Die Unterschenkel oder die Fußspitzen liegen mit der Vorderseite auf dem Kreuz (Hals) auf.

40. Wende r. (l.) zum Reitsitz auf dem Kreuz (Hals), oder im Sattel. Im freien Stütz werden beide Beine geschlossen und gestreckt bei $1/4$ Drehung l. (r.) bis über den Rücken des Pferdes gebracht und dann gegrätscht zum Reitsitz. An die Wende zum Reitsitz auf dem Kreuz (Hals) schließen sich außer vielen anderen Uebungen leicht folgende zu einem Geschwünge an:

a. Wende l. (r.) zum Reitsitz auf dem Halse (Kreuz) und aus diesem wieder Wende l. (r.) zum Reitsitz auf dem Kreuz (Hals). Bei Ausführung dieses Geschwünges (Mühle) bleibt stets das Gesicht dem Sattel zugewendet.



Fig. 58.

b. Im Stütz beider Hände auf der Hinterpausche (Bp.) mehr oder weniger flüchtiges Erheben zum Grätschschwebestütz, $1/2$ Drehung l. (r.) und Senken zum Reitsitz auf dem Kreuz (Hals), in welchem aber nun der Turner dem Sattel den Rücken zukehrt (Scheere).

c. Schraube zum Reitsitz in dem Sattel oder auf dem Halse (Kreuz). Siehe Uebung 27. (Fig. 58.)

d. Wolfsprung, Kehre, Wende, Flanke zum Stand an der r. (l.) Seite des Pferdes.

41. Wende r. (l.) zum Quersitz auf dem l. (r.) Schenkel an der r. Seite des Pferdes entweder auf dem Kreuz oder im Sattel.

42. Wende r. (l.) über das Pferd zum Querstande an der r. Seite des Pferdes. Die linke Körperseite des Turners ist dem Pferde zugewendet.

43. Drehwende r. (l.) über das Pferd zum Querstande an der r. Seite desselben. In diesem Stande wendet der Turner dem Pferde die r. (l.) Seite zu. Bei Ausführung der Uebung folgt der in Nr. 38 beschriebenen $1/4$ Drehung noch $1/2$ Drehung in demselben Sinne.

44. Sprung mit $1/4$ Drehung r. (l.) zum Quersitz an der l. Seite des Pferdes auf dem Kreuz (Hals), wobei der Turner dem Sattel den Rücken zukehrt.

45. Kehre r. (l.) zum Reitsitz auf dem Kreuz (Hals), Rücken dem Sattel zugekehrt.

46. Kehre r. (l.) zum Quersitz an der r. Seite des Pferdes.

47. Kehre r. (l.) über das Pferd zum Querstand an der r. Seite des Pferdes, welchem der Turner die r. (l.) Seite zuwendet.

48. Drehkehre r. (l.) zum Querstand an der r. Seite des Pferdes, welchem der Turner die l. (r.) Seite zuwendet. Bei Ausführung der Uebung folgt der in Nr. 44 beschriebenen $1/4$ Drehung noch weiter $1/2$ Drehung in demselben Sinne.

49. Sprung über das Pferd mit senkrecht gehaltenen Oberschenkeln und Fersenheben (Schafsprung).

50. Freisprung zum Stande auf dem Pferde.

51. „ „ Seitsitz auf einem oder beiden Schenkeln im Sattel ohne Drehung. Erst nach Beendigung des Sprunges fassen die Hände die Pauschen (Halber Diebsprung).

52. Ganzer Diebsprung. Mit einem Fuße abspringend bringt der Turner beide Beine gestreckt und geschlossen in Vorhebhalte und überspringt das Pferd, indem das Sprungbrett weiter als gewöhnlich abgerückt ist, in einem flachen Bogen.

Die Hände fassen erst in dem Augenblicke nachstützend die Pauschen, in welchem das Pferd übersprungen wird.

53. **Ueberschlag** über das Pferd, indem die Arme gebeugt stützen und der Kopf im Sattel aufgestemmt wird.

54. **Ueberschlag** über das Pferd mit mehr oder weniger gestreckten Armen und ohne Aufstemmen des Kopfes (**Todtensprung**).

55. **Hechtsprung** über das Pferd ist nicht ohne Helfer ausführbar. Der Turner springt kräftig mit beiden Füßen auf, stützt flüchtig auf beide Pauschen und fliegt, die gestreckten Arme voran, zum Stütz auf die Schultern des Helfers, der sich im Seitstand vorlings und reichlich 1 Schritt Abstand an der r. Seite des Pferdes aufgestellt hat und den Turner unter den Oberarmen faßt. Der Hechtsprung kann auch so ausgeführt werden, daß der Stütz auf die Pauschen ganz wegfällt.

Die Uebungen 1. 2. 4. 6. 14. 15. 18. 20. 35. 37. 38. 39. 40—47 lassen sich auch in der Weise ausführen, daß nur einer der beiden Arme stützend verwendet, der andere aber in einer selbst gewählten oder vorgeschriebenen Haltung ohne Belastung gehalten wird, oder gar eine Hantel, einen Holz- oder Eisenstab zu tragen hat. Der Aufsprung kann entweder in der bei allen Uebungen bisher angenommenen Weise mit beiden Füßen erfolgen, oder nur mit einem Fuße, sowohl dem der stützenden Hand gleichseitigen als dem anderen, geschehen. So ausgeführt, bezeichnet man die Uebungen als **Fechtsprünge** und leitet diese Bezeichnung her von der Sprungweise eines Kriegers, der seine Waffe in einer Hand zu tragen hat.

II. Hintersprünge.

A. Ohne Pauschen.

Das Pferd steht so, daß der Turner gegen das Hintertheil desselben anläuft. Als Vorübungen lassen sich die gelegentlich der Seitensprünge beschriebenen ausführen. Die Hände werden bei den Uebungen in der Weise zum Stütz auf das Kreuz, den Hals oder den Sattel aufgelegt, daß ihre Längsaxen in einem beinahe rechten Winkel divergiren.

1. Sprung mit Stütz auf dem Kreuze zum Reitsitz auf dem Kreuze. Im Augenblicke vor dem erfolgenden Aufsitze geben die Arme den Stütz auf und gehen entweder einfach zum Abhange oder werden in Vor- oder Seithebhalte gebracht. Indem dann die Hände vorlings stützen, erhebt sich der Turner zum Grätschschwebestütz, schließt über dem Rücken des Pferdes die Beine und springt an dessen r. oder l. Seite nieder (Wendeabsitzen) ohne oder mit Drehungen.

2. Sprung mit Stütz im Sattel zum Reitsitz in dem Sattel. Nach erfolgtem Aufsitzen stützen die Hände rücklings, der Turner erhebt sich zu einem flüchtigen Grätschschwebestütz, schließt die Beine über dem Rücken des Pferdes und springt an dessen r. oder l. Seite nieder (Kehrabsitzen) ohne oder mit Drehungen.

3. Sprung mit Stütz im Sattel zum Reitsitz auf dem Kreuze. Hierauf Erheben zum Grätschschwebestütz mit Stütz vorlings, in welchem Vor- und Rückwärtsschwingen der Beine ausgeführt wird.

4. Sprung mit Stütz auf dem Kreuz zum Reitsitz im Sattel. Hierauf mit Stütz vorlings Erheben zum Grätschschwebestütz, in welchem Stützeln an Ort, vorwärts oder rückwärts erfolgt. Beim Stützeln vorwärts auf dem Ende des Halses angekommen, erfolgt aus dem Grätschschwebestütz oder dem Reitsitz ein kräftiges Abstoßen der Arme und Niedersprung mit geschlossenen Fersen ohne oder mit Drehungen (Abgrätschen vorwärts). Beim Stützeln rückwärts auf dem Ende des Kreuzes angekommen, erfolgt in der eben beschriebenen Ausführungsweise Niedersprung rückwärts (Abgrätschen rückwärts).

5. Sprung mit Stütz auf dem Halse zum Reitsitz auf dem Halse. Nach Darstellung desselben spreizt das r. (l.) Bein mit 1/4 Drehung l. (r.) vorwärts über den Hals zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der l. (r.) Seite des Pferdes. Niedersprung vorwärts mit oder ohne Abstützen der Hände (Fig. 59).

6. Sprung mit Stütz auf dem Halse zum Reitsitz im Sattel. Aus demselben spreizt mit 1/4 Drehung r. (l.) das r. (l.) Bein rückwärts über das Pferd zum Seitstütz vorlings

an der l. (r.) Seite des Pferdes. Niedersprung mit Abhurten rückwärts.

7. Sprung mit Stütz im Sattel zum Reitsitz auf dem Halse. In diesem Sitz mit Stütz vorlings Rückschwingen und Schließen der Beine über dem Rücken des Pferdes, 1/2 Drehung l. oder r. und Senken der Beine zum Reitsitz (Scheere). Die Scheere ist auch mit Stütz rücklings ausführbar.

8. Sprung mit Stütz auf dem Kreuz zum Strecksitz. Bei diesem Sitz liegen die Beine gestreckt und geschlossen auf dem Rücken des Pferdes in dessen Längsrichtung.

9. Sprung mit Stütz auf dem Kreuz zum Liegestütz rücklings. Vollständig gestreckt stützt der Turner mit beiden Händen und den Fersen der geschlossenen Füße. Im Liegestütz wechselweise Beinthätigkeiten, als Vorspreizhalte, Seitspreizhalte, Knieheben und Beinstoßen, zuerst ohne, dann mit wechselseitigem Handheben.



Fig. 59.

10. Sprung mit Stütz auf dem Halse zum Liegestütz vorlings. Vollständig gestreckt ruht der Körper auf beiden Händen und den Spitzen der geschlossenen Füße. Im Liegestütz vorlings a) wechselweise Beinthätigkeiten, als Seitspreizhalte, Rückspreizhalte, Fersenheben, b) Rückschwingen beider Beine gleichzeitig ohne oder mit Grätschen, c) Armthätigkeiten, als Stützeln und Stützhüpfen an Ort oder vorwärts, Beugen und Strecken, d) Arm- und Beinthätigkeiten in Verbindung, als Stützhüpfen ohne oder mit Handklappen und Rückschwingen beider Beine, Fersenheben eines Beines mit wechselseitigem Armbeugen u. s. w.

11. Riesensprung vorwärts über das Pferd mit Stütz auf dem Halse. Schwieriger ist die Uebung mit Stütz im Sattel oder auf dem Kreuz.

12. Riesensprung mit $1/4$ Drehung r. oder l., oder mit $1/2$ Drehung r. oder l. (Riesensprung rückwärts).

13. Sprung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der r. (l.) Seite des Pferdes entweder auf dem Kreuze oder im Sattel. Hierauf rasches Ueberspreizen des r. (l.) Beines mit $1/4$ Drehung r. (l.) zum Reitsitz und Kehrabsitzen.

14. Sprung zum Seitstütz vorlings an der r. (l.) Seite des Pferdes. Mit $1/4$ Drehung r. (l.) spreizt hierauf das l. (r.) Bein vorwärts über das Pferd zum Reitsitz. Wendeabsitzen.

15. Sprung zum Knieen auf dem r. (l.) Beine a) auf dem Kreuz, b) im Sattel, c) auf dem Halse ohne oder mit Drehungen.

16. Sprung zum Knieen auf beiden Beinen ohne oder mit Drehung a) auf dem Kreuz, b) im Sattel, c) auf dem Halse. Aus dem Querknieen Aufschnellen zum Hockstand oder zum Reitsitz, aus dem Seitknieen Aufschnellen zum Seitsitz auf einem oder beiden Schenkeln, zum Seitstand rücklings neben dem Pferde.

17. Hockriesensprung über das Pferd mit Stütz auf den Hals, den Sattel oder das Kreuz zum Querstand vor dem Halse des Pferdes.

18. Sprung mit Ueberspreizen des r. (l.) Beines vorwärts zum Quersitz an der l. (r.) Seite des Pferdes. Die Uebung beginnt wie Nr. 1, es spreizt aber das r. (l.) Bein ohne Drehung des Körpers über das Pferd und liegt entweder gestreckt oder in der bei Nr. 38 der Seitensprünge beschriebenen Weise auf dessen Rücken.

19. Sprung mit Ueberspreizen des r. (l.) Beines zum Querstand an der l. (r.) Seite des Pferdes ohne oder mit $1/4$ Drehung.

20. Sprung mit Ueberspreizen des r. (l.) Beines zum Seitstütz vorlings an der l. (r.) Seite des Pferdes.

Die angeführten Hintersprünge lassen sich durch Abrücken des Springbrettes oder auch dadurch erschweren, daß man vor dem Hintertheile des Pferdes eine Springschnur überspringt.

B. Mit Pauschen.

1. Sprung mit Stütz auf der Hinterpausche zum Reitsitz auf dem Kreuz. Ohne Stützwechsel Abgrätschen rückwärts.

2. Sprung mit Stütz auf dem Kreuz zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der r. (l.) Seite des Pferdes auf dem Kreuz. Beide Beine schwingen an der r. (l.) Seite des Pferdes vorwärts.

3. Sprung in voriger Weise (Kehre) zum Quersitz auf dem l. (r.) Schenkel an der r. (l.) Seite des Pferdes auf dem Kreuz.

4. Kehre r. (l.) mit Stütz auf dem Kreuz zum Liegestütz rücklings.

5. Kehre r. (l.) zum Reitsitz im Sattel.

6. Kehre r. (l.) zum Querstand an der r. (l.) Seite des Pferdes.

7. Kehre r. (l.) mit 1/4 oder 1/2 Drehung r. (l.) zum Querstand an der r. (l.) Seite des Pferdes.

8. Sprung mit Stütz auf dem Kreuz zum Seitstütz vorlings an der r. (l.) Seite des Pferdes. Die r. (l.) Hand giebt den Stütz auf dem Kreuze auf und stützt auf die Hinterpausche.

9. Sprung mit 1/4 Drehung r. (l.) zum Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel im Sattel.

10. Sprung in voriger Weise (Flanke) zum Liegestütz seitlings r. (l.) auf dem Pferde.

11. Flanke r. (l.) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln im Sattel an der r. (l.) Seite des Pferdes.

12. Flanke r. (l.) zum Seitstand rücklings an der r. (l.) Seite des Pferdes.

13. Flanke r. (l.) mit 1/4 Drehung r. (l.).

14. Sprung mit Vorschwingen beider Beine an der l. (r.) Seite des Pferdes und 1/2 Drehung r. (l.) zum Quersitz auf dem l. (r.) Schenkel im Sattel.

15. Sprung in voriger Weise (Wende) r. (l.) zum Reitsitz im Sattel.

16. Wende r. (l.) zum Liegestütz vorlings.

17. Wende r. (l.) zum Querstand an der r. (l.) Seite des Pferdes, das Gesicht ist dem Orte des Aufsprunges zugewendet.

NB. Die durch Fig. 59 verdeutlichte Uebung: Sprung zum Reitsitz in Sattel oder auf Hals, welche in fast allen Turnbüchern vorkommt, sei hier nur erwähnt, weil sie wegen des Aufschlagens auf die Pauschen sehr unbeliebt ist. Nur für geübte Turner, welche guten Reiterschluß nehmen, mag sie noch einen Werth haben.

III. Uebungen an zwei zusammengestellten Pferden.

Für solche Turnanstalten, welche über zwei Schwingpferde verfügen, sei noch eine Reihe von Schwingübungen empfohlen, welche dadurch ermöglicht werden, daß das eine, mit Pauschen versehene Pferd mit der linken Seite dem übenden und anlaufenden Turner zugekehrt ist, während das zweite Pferd ohne Pauschen mit dem Hintertheile hart an das erste winkelrecht gestellt ist. Das Springbrett steht vor dem breitgestellten Pferde und die Uebungsfälle setzen voraus, daß der Uebende nach dem Absprunge stets flüchtigen Stütz auf den Pauschen von Pferd I nimmt.

Die vom Turnlehrer Moritz Engelb. Knöfel erfundenen und bewährten Uebungen dieser Art sind folgende:

A. Uebungen, beginnend mit Wende.

1. Wende l. zum Reitsitz auf Hals I. Wende l. zum Reitsitz auf Kreuz II. Wendeabsitz linkshin.

2. Wende l. zum Reitsitz auf Hals I. Wende l. zum Liegestütz vorlings auf II. Absprung linkshin.

3. Wende l. zum Reitsitz auf Hals I. Wende über II zum Stand im Winkel b.

4. Wende l. zum Reitsitz auf Hals I. Wende über II zum Reitsitz auf Kreuz I. Abgrätschen rückwärts.

5. Wende l. zum Reitsitz auf Hals I. Schraube oder Kehre l. zum Reitsitz auf Kreuz II. Kehrabsprung linkshin.

6. Wende l. zum Reitsitz auf Hals I. Kehre oder Flanke l. zum Stand im Winkel b.

7. Wende l. zum Reitsitz auf Hals I. Kehre über II zum Reitsitz auf Kreuz I. Abgrätschen nach vorn.

8. Wende l. über Hals I in der Weise, daß die l. Hand auf Kreuz II zum Stütz vorlings übergreift. Absprung rückwärts.

9. Wende l. über Hals I zum Seithockstand l. auf Kreuz II. Streckstand. Absprung rückwärts.

10. Wende l. über Hals I zum Seithockstand r. auf Kreuz II. Streckstand. Absprung rückwärts.

11. Wende l. über Hals I zum Seithockstand beidbeinig auf Kreuz II. Absprung rückwärts.

12. Wende l. über Hals I zum Spreizhockstand auf Kreuz II. Absprung rückwärts.

13. Wende l. über Hals I zum Seitsitz auf dem l. Schenkel auf Kreuz II. Ueberheben des l. Beines rückwärts zum Seitstütz l. auf II. Absprung rückwärts.

14. Wende l. über Hals I zum Seitsitz auf den r. Schenkel auf Kreuz II. Ueberheben des l. Beines vorwärts zum Seitsitz r. auf II. Absprung vorwärts.

15. Wende l. über Hals I zum Seitsitz r. auf Kreuz II. Absprung vorwärts.

16. Wende r. über Kreuz I zum Reitsitz auf Kreuz II. Kehrabsprung rechtshin (Fig. 60 S. 274).

17. Wende l. über Hals I und Pferd II zum Stand im Winkel b.

18. Wende l. über Hals I und Pferd II zum Reitsitz auf Kreuz I. Abgrätschen rückwärts.

B. Uebungen, beginnend mit Kehre.

1. Kehre l. über Hals I in der Weise, daß die r. Hand auf Kreuz II zum Stütz rücklings übergreift. Absprung vorwärts.

2. Kehre l. über Hals I zum Seitsitz l. auf Kreuz II. Absprung vorwärts.

3. Kehre l. über Hals I zum Seithockstand beidbeinig auf Kreuz II. Absprung vorwärts.

4. Kehre l. über Hals I zum Spreizhockstand auf Kreuz II. Absprung vorwärts.

5. Kehre l. über Hals I zum Reitsitz auf Kreuz II. Kehrabsprung linkshin.

6. Kehre l. über Hals I zum Schrägsitz r. auf Kreuz II. Kehrabsprung linkshin.

7. Kehre l. über Hals I und Pferd II zum Stand im Winkel b.

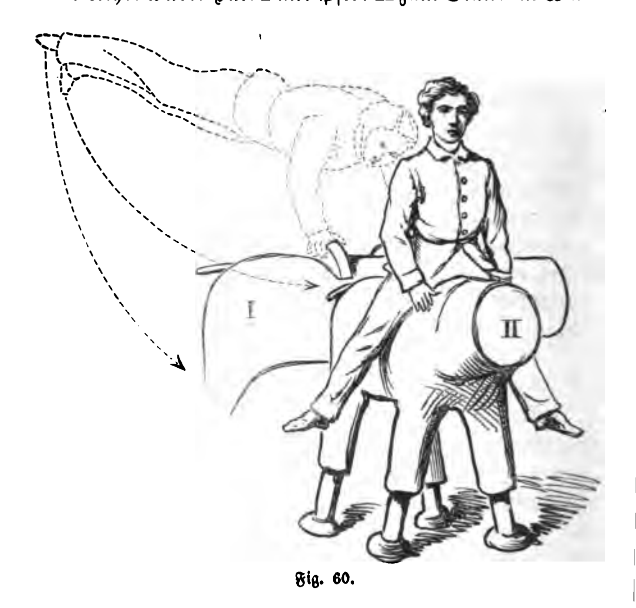


Fig. 60.

8. Kehre l. über Hals I und Pferd II zum Reitsitz auf Kreuz I. Abgrätschen nach vorn.

C. Uebungen, beginnend mit Hocke.

1. Hocke zum Hockstand im Sattel I. Streckstand. Fall zum Liegestütz vorlings auf II. Wendeabsprung linkshin.

2. Hocke über Sattel I zum Hockstand auf Kreuz II. Ueberhüpfen von II in mehreren Sätzen. Niedersprung vor II.

3. Hocke über Sattel I zum Reitsitz auf Kreuz II. Schraube l. oder r. zum Reitsitz auf Hals II. Abgrätschen nach vorn.

4. Hocke über Sattel I zum Liegestütz rücklings auf II. Hockstand im Sattel I. Absprung rückwärts.

5. Hocke über Sattel I zum Stand in a oder b.

6. Hocke über Sattel I mit 1/4 Drehung l. oder r. zum Seitsitz l. oder r. auf II. Absprung vorwärts.

7. Hocke über Sattel I mit 1/4 Drehung r. zum Seitstütz l. oder mit 1/4 Drehung l. zum Seitstütz r. auf II. Flanke über II.

D. Uebungen, beginnend mit Grätsche.

1. Grätsche zum Grätschstand auf I. Abgrätschen über II mit Stütz auf Hals II zum Stand vor II.

2. Grätsche über I zum Hockstand auf Kreuz II. Absprung links- oder rechtshin.

3. Grätsche über I zum Reitsitz auf Kreuz II. Kehrabsprung links- oder rechtshin.

4. Grätsche über I zum Liegestütz rücklings auf II. Kehrabsprung links- oder rechtshin.

E. Uebungen, beginnend mit Hechtsprung.

1. Hechtsprung mit flüchtigem Stütz auf Pauschen I zum Liegestütz vorlings auf II. Wendeabsprung links- oder rechtshin.

2. Hechtsprung mit flüchtigem Stütz auf Pauschen I zum Reitsitz auf II. Kehrabsprung links- oder rechtshin.

3. Hechtsprung mit flüchtigem Stütz auf Pauschen I zum Quersitz l. oder r. auf II. Kehrabsprung links- oder rechtshin.

4. Die Uebungen 1—3 mit Hechtsprung ohne auf I zu stützen.

F. Uebungen, beginnend mit Freisprung.

1. Freisprung zum Stand im Sattel I. Absprung über die Länge von II zum Stand vor II.

2. Freisprung zum Stand auf Kreuz II. Abgrätschen über II mit Stütz auf dessen Hals zum Stand vor II.

3. Freisprung zum Reitsitz auf II. Scheere l. oder r. Wendeabsprung links- oder rechtshin.

IV. Gesellschaftssprünge am Pferd.

A. Sprünge zu Zweien.

Je zwei Turner stellen sich neben einander auf, nehmen gleichzeitig gleichschnellen Anlauf, springen gleichzeitig vom Boden ab und führen dann die verlangten Uebungen ebenfalls a tempo aus. Diese Uebungen werden am besten ohne Benutzung des Springbrettes ausgeführt. Es ist streng darauf zu halten, daß bei diesen Gesellschaftssprüngen nicht mehr Raum zur Ausführung derselben eingenommen wird, als jedem Turner zukommt.

Erste Gruppe: Aufsitze.

1. Sprung zum Stütz auf entsprechender Pausche und Kreuz oder Hals. Absprung seitwärts nach außen. Mit Stellungswechsel (= Stw.) dasselbe.

2. Dasselbe mit Seitspreizen des Außenbeines. Stw. dasselbe.

3. Wendeaufsitz auf Kreuz und Hals mit Wendeabsitz, in 4 Zeiten. Stw. dasselbe.

4. Nr. 63 in 2 Zeiten. Stw. dasselbe.

5. Nr. 63 mit Wendeabsitzen in der zweiten Zeit. Stw. dasselbe.

6. Sprung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der l. Seite des Pferdes mit 1/2 Drehung nach innen. Ueberspreizen zum Kehrsitz. Abgrätschen vorwärts. Stw. dasselbe.

7. Kehraufsitzen auf Kreuz und Hals in einer Zeit. Abgrätschen vorwärts. Stw. dasselbe.

8. Sprung zum Seitsitz auf einem Schenkel mit Ueberspreizen des Außenbeines von außen. Rückspreizen des Außenbeines zum Seitstütz vorlings. Absprung seitwärts nach außen. Stw. dasselbe.

9. Seitsitz auf einem Schenkel mit Ueberspreizen des Innenbeines von außen. Ueberspreizen des Außenbeines zum Seitstand rücklings an der r. Seite des Pferdes. Stw. dasselbe.

10. Flanke zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der r. Seite des Pferdes. Absprung vorwärts. Stw. dasselbe.

11. Hocke des Außenbeines zum Seitsitz auf einem Schenkel. Rückspreizen desselben zum Seitstand vorlings an der l. Seite des Pferdes. Stw. dasselbe.

12. Hocke des Innenbeines. Ueberspreizen des Außenbeines vorwärts zum Seitstand rücklings an der r. Seite des Pferdes. Stw. dasselbe.

13. Sprung zum Knieen auf beiden Beinen. Kniesprung mit Händefassen. Stw. dasselbe ohne Händefassen.

14. Hockstand auf beiden Beinen, Absprung vorwärts mit Händefassen. Stw. dasselbe.

15. Dasselbe mit $^1/_4$, oder $^1/_2$, oder $^1/_1$ Drehung nach außen oder innen beim Absprunge ohne Händefassen. Stw. dasselbe.

16. Hocke zum Seitsitz oder Seitstütz rücklings; Absprung vorwärts. Stw. dasselbe.

17. Sprung zum Spreizhockstand; Absprung vorwärts. Stw. dasselbe.

18. Sprung zum Seitsitz oder Seitstütz rücklings durch die Spreizhocke. Stw. dasselbe.

19. Nr. 6 mit $^1/_2$ Drehung nach außen. Ueberspreizen zum Schraubenaufsitz. Abgrätschen vorwärts. Stw. dasselbe.

20. Schraubenaufsitz in einer Zeit. Abgrätschen vorwärts. Stw. dasselbe.

Zweite Gruppe: Uebersprünge.

21. Flanke ohne Nachstützen. Stw. dasselbe.
22. Flanke mit Nachstützen. Stw. dasselbe.
23. Wende. Stw. dasselbe.
24. Kehre. Stw. dasselbe.
25. Hocke. Stw. dasselbe.
26. Spreizhocke. Stw. dasselbe.
27. Schraube. Stw. dasselbe.

Nr. 21—27 können auch mit Drehungen nach innen oder außen dargestellt werden.

Dritte Gruppe: Geschwünge.

28. Wendeaufsitz. Scheere rücklings. Abgrätschen vorwärts. Stw. dasselbe.

29. Kehraufsitz. Scheere vorlings. Wendeabsitzen. Stw. dasselbe.

30. Wendeaufsitz. Aufschnellen zum Hockstand auf beiden Beinen. Absprung mit Drehung nach außen. Stw. dasselbe.

31. Kehraufsitz. Aufschnellen zum Hockstand auf beiden Beinen. Absprung mit Drehung nach innen. Stw. dasselbe.

32. Sprung zum Hockstand; Sitz ohne Gebrauch der Arme mit 1/4 Drehung nach innen oder außen. Wende oder Abgrätschen rückwärts. Stw. dasselbe.

33. Flanke zum Seitsitz auf beiden Schenkeln vor der r. Seite des Pferdes. Wende mit 1/2 Drehung nach außen. Stw. dasselbe.

34. Hocke mit Seitsitz oder Seitstütz rücklings. Kehre mit Drehung nach außen zum Reitsitz. Abgrätschen vorwärts. Stw. dasselbe.

35. Hocke zum Seitsitz oder Seitstütz rücklings; Wende mit Drehung nach außen zum Reitsitz. Wende. Stw. dasselbe.

36. Spreizhocke zum Seitsitz oder Seitstütz rücklings, Wende mit Drehung nach außen zum Reitsitz; Wende. Stw. dasselbe.

37. Spreizhocke zum Seitsitz oder Seitstütz rücklings; Kehraufsitz. Abgrätschen. Stw. dasselbe.

38. Hocke zum Seitstütz rücklings. Mit 1/2 Drehung nach außen Quersitz auf einem Schenkel. Absprung vorwärts. Stw. dasselbe.

B. Gesellschaftssprünge zu Dreien.

Der in der Mitte stehende Turner (2) wird in der Regel Gebrauch von beiden Pauschen machen, während die Außenstehenden (1 und 3) auf Hals oder Kreuz stützen.

Erste Gruppe: Einfache Uebungen.

1. Sprung zum Seitstütz vorlings; Absprung 2 nach hinten, 1 und 3 schräg rückwärts nach außen. Doppelter Stw. dasselbe.

2. Knieen auf dem l. Beine. Absprung wie 1. Dopp. Stw. dasselbe.

3. Nr. 2 rechts.

4. Knieen auf beiden Beinen. Kniesprung. Dopp. Stw. dasselbe.

5. Sprung zum Streckstand. Absprung vorwärts mit Händefassen und Drehungen. Dopp. Stw. dasselbe.

6. Hocke zum Seitsitz an der r. Seite des Pferdes. Absprung vorwärts. Dopp. Stw. dasselbe.

7. Hocke zum Seitstand rücklings an der r. Seite des Pferdes. Dopp. Stw. dasselbe.

8. Hocke mit 1/4 Drehung links oder rechts. Dopp. Stw. dasselbe.

Zweite Gruppe: Geschwünge.

9. 1 und 3 Wendeaufsitz; Wende absitzen zum Seitstand an der l. Seite des Pferdes.
   2 Knieen; Kniesprung. Dopp. Stw. dasselbe.

10. 1 und 3 Kehraufsitz. Abgrätschen vorwärts.
   2 Streckstand; Absprung vorwärts. Dopp. Stw. dasselbe.

11. 1 und 3 Flanke zum Seitsitz auf dem l. Schenkel an der r. Seite des Pferdes; Abspreizen.
   2 Stütz; Hocke zum Stand an der r. Seite des Pferdes. Dopp. Stw. dasselbe.

12. 1 und 3 Flanke zum Seitsitz auf beiden Schenkeln an der r. Seite des Pferdes; Absprung vorwärts.
   2 Hocke zum Seitsitz; Absprung vorwärts. Dopp. Stw. dasselbe.

13. 1 und 3 Schraubenaufsitz. Abgrätschen vorwärts.
   2 Seitsitz an der l. Seite des Pferdes; Hocken rückwärts zum Seitstand an der r. Seite des Pferdes. Dopp. Stw. dasselbe.

14. 1 und 3 Spreizhockstand; Absprung vorwärts.
   2 Stand im Sattel; Absprung vorwärts. Dopp. Stw. dasselbe.

15. 1 und 3 Spreizhocke.
   2 Hocke zum Stand an der r. Seite des Pferdes. Dopp. Stw. dasselbe.

16—19. 1 und 3 Flanke, Kehre, Wende oder Schraube.
2 Hocke zum Stand an der r. Seite des Pferdes.
20 und 21. 1 und 3 Flanke, Kehre.
2 Ueberschlag zum Stand an der r. Seite des Pferdes.
Dopp. Stw. dasselbe.
22 und 23. 1 und 3 Wende, Schraube.
2 Hechtsprung. Dopp. Stw. dasselbe.
24. 1 und 3 Hocke.
2 Ueberschlag. Dopp. Stw. dasselbe.
25. 1 und 3 Spreizhocke.
2 Hechtsprung. Dopp. Stw. dasselbe.
26. 1 und 3 Hechtsprung.
2 Ueberschlag. Dopp. Stw. dasselbe.
27. 1 und 3 Ueberschlag.
2 Hechtsprung. Dopp. Stw. dasselbe.
28. 1, 2 und 3 Hechtsprung.
29. 1, 2 und 3 Ueberschlag. Dopp. Stw. dasselbe.

Die Uebungen am Springkasten.

Als einen Ersatz für das Schwing- und Springpferd hat man neuerdings den „Springkasten“ in Gebrauch genommen, der nicht mit Unrecht als ein schlecht gebautes Springpferd bezeichnet worden ist. In der That ist der Springkasten seiner Bauart nach nur für eine beschränkte Ausführung aller jener schönen und mannigfaltigen Schwingstücke geeignet, welche die Turner sonst am Schwingpferd auszuführen gewöhnt sind.

Der Umstand aber, daß der Springkasten als Turngeräth des deutschen Heeres officiell eingeführt wurde, war zwingend auch für die Beachtung der Springkastenübungen namentlich in den Turnanstalten der höheren Schulen, da es im Interesse der Zöglinge derselben liegt, mit diesen Uebungen bekannt zu sein, wenn sie zur Ableistung ihrer Wehrpflicht gelangen. Auch den Turnvereinen Erwachsener wird sich aus demselben Grunde dieser Springkasten aus Nützlichkeitsgründen aufdrängen.

Deshalb mögen denn auch hier diese Uebungen der Springgymnastik eingereihet werden. Allem Anscheine nach ist der

Springkasten aus Schweden nach Deutschland eingeführt worden; bei der Armee fand er um so leichter Eingang, weil seine Anschaffung nicht so kostspielig ist, wie die eines Schwingpferdes.

Der Springkasten wird aus 3 cm starken Brettern gefertigt, die zu kastenartigen Aufsätzen in der Weise verbunden werden, daß die beiden Längsbretter 140—150 cm lang, die beiden schmalen Bretter aber in einer Länge von 50—57 cm vorkommen. Da, wo diese vier Bretter zusammengefügt sind, werden die Kanten abgerundet.

Vier solcher Kasten werden auf einander gesetzt und mit Fugen und Leisten so untereinander verbunden, wie sie etwa bei einer Pappschachtel der Deckel einklemmt.

Während drei dieser Kastensätze offen sind, erhält der oberste Kastenaufsatz eine andere Construction, da er die Stütz-, Knie-, Sitz- und Standfläche bei den Springübungen abzugeben hat. Zu diesem Zwecke erhält derselbe eine Bretterdecke, die ihren festen Halt durch zwei in die langen Seitenwände eingeschobene Querleisten von 3 cm Stärke und 10 cm Breite gewinnt. Die Hauptsache aber bildet die Polsterung dieser Brettdecke, welche etwa 5—6 cm hoch ist und die Seiten des Kastens ein wenig überragt. Die Füllung dieser Polsterung wird durch Seegras oder Kälberhaare gewonnen, während der Polsterüberzug aus starkem Drillich, Segeltuch oder auch von Rindsleder (nicht zu empfehlen!) in der Weise befestigt wird, daß das Zeug ringsum an der Kante mit Nägeln festgeschlagen wird. Den gepolsterten Kastenaufsatz pflegt man meist etwas niedriger herzustellen, als die übrigen. Um unter Umständen für kleinere Schüler eine niedrigere Stützfläche zu gewinnen, braucht man nur einen Kasten herauszunehmen. Da der Springkasten einen hohlen Raum abgiebt und wegen seiner Leichtigkeit auch leicht umgestoßen werden kann, so pflegt man an dem unteren Kastensatze zwei flache hervorstehende Querlatten anzubringen, um das Umkippen zu verhüten. Man empfiehlt deshalb, die Kastenaufsätze aus 30 mm starken Brettern anzufertigen und die Querleisten nicht 105, sondern nur 50 mm von den Schmalseiten anzubringen. Zur Handhabung der einzelnen Aufsätze wie zum

Forttragen des ganzen Springkastens sind an den schmalen Brettseiten handbreite Griffflächen ausgeschnitten.

Durch die lange und breite Fläche, welche der Springkasten zum Stütz der Hände und Füße wie zu verschiedenen Arten des Aufknieens und Sitzens bietet, ergeben sich den Uebungen am Springpferd gegenüber eigenthümliche Ausführungsweisen des gemischten Sprunges, während das Springen in den Reitsitz wegfällt.

NB. Die von unserem Buche beschriebene und abgebildete Construction des Springkastens ist neuerdings in seiner Eigenschaft als Armeeturngeräth bemängelt worden, weil mancherlei Verletzungen durch Anschlagen der Beine oder auch des Unterleibes der unbehülflichen und turnerisch gar nicht vorgebildeten Rekruten vorkamen. In den Civilturnanstalten sind diese Nachtheile unsers Wissens nicht zu Tage getreten. Nach den „Vorschriften über das Turnen der Infanterie" (Berlin, Mittler u. S. 1876) ist der Springkasten dergestalt reconstruirt worden, daß der gepolsterte Deckel abgeschrägt ist und eine vollständige Abrundung aller äußeren Kanten zeigt, welche Verhältnisse für die vorliegenden Bedürfnisse sehr günstig sein sollen.

Bei Ordnung der Uebungen folgen wir der Eintheilung nach Hinter- und Seitensprüngen, denen sich noch die Sprünge an den Ecken des Kastens anschließen.

I. Hintersprünge.

Wie bei den Uebungen am Bock und am Pferd, so ist es auch gerathen, am Springkasten erst einige vorbereitende und einleitende Uebungen durchzunehmen, von denen das Springen in den Stütz, das Stützhurten, das Springen zum freien Stütz mit geeigneten Beinthätigkeiten und dergl. m. zu nennen wären. Der Niedersprung erfolgt entweder vor dem Springkasten oder seitw. l. oder r. Für die weiteren Hintersprünge mag folgende Reihenfolge festgehalten werden.

1. Sprung zum Knieen am Vorderende des Springkastens:
   a) auf einem Knie, während das freie Bein rückwärts gestreckt wird,
   b) auf beiden Knieen.

2. Sprung zum Knieen und schnelles Aufrichten des Oberkörpers, auch Vorfallen zum Liegestütz vorlings.

3. Sprung mit Doppelstütz zum Liegestütz vorlings auf dem Springkasten. Wendeabsitz r. (Fig. 61 a und b).

4. Sprung zum Seitstütz vorlings l. und r.

5. Sprung zum Knieen mit $1/4$ Drehung l. (r.).

6. Sprung zum Seitsitz l. und r.

7. Sprung mit $1/2$ Drehung l. (r.) zum Sitz auf Vorderrand.

8. Sprung zum Hockstand auf Vorderrand l. und r.

9. Sprung zur Hocke auf beiden Beinen, Streckstand, Absprung seitwärts l. und r.

10. Sprung zum Streckstand auf Vorderrand, Vorfallen zum Liegestütz vorlings. Absprung seitwärts l. oder r.

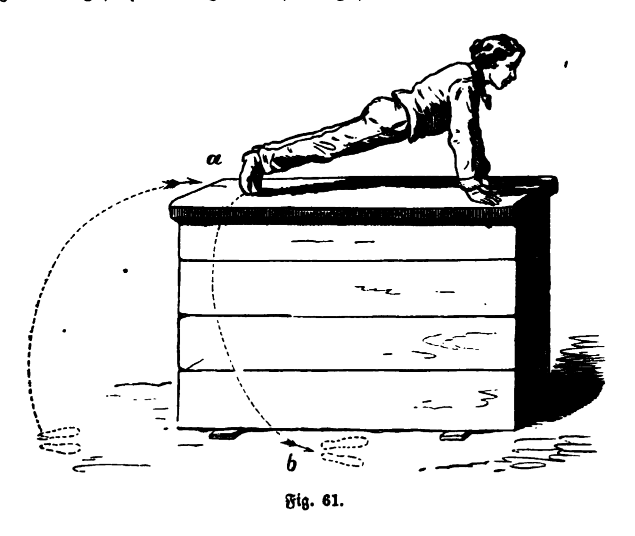


Fig. 61.

11. Sprung mit Durchhocken beider Beine zum Strecksitz auf dem Springkasten.

12. Sprung mit Durchhocken zum Liegestütz rücklings.

13. Kehre r. und l. zum Strecksitz auf Springkasten, Kehrabsitzen.

14. Kehre r. (l.) zum Quersitz l. (r.) an der langen Seite des Springkastens.

15. Kehre r. (l.) zum Seitliegestütz l. (r.) auf Springkasten.

16. Kehre r. und l. zum Querstand neben dem Springkasten.
17. Wende l. und r. zum Liegestütz vorlings.
18. Wende l. und r. zum Quersitz an der langen Seite des Springkastens.
19. Wende r. (l.) zum Stand l. (r.) mit $^1/_2$ Drehung.
20. Flanke r. und l. zum Liegestütz seitlings.
21. Flanke mit $^1/_4$ Drehung zum Quersitz.
22. Flanke r. (l.) zum Seitstand rücklings.
23. Drehwende mit $^3/_4$ Drehung zum Liegestütz seitlings.
24. Drehkehre l. und r. zum Seitstand neben dem Springkasten.
25. Drehwende l. und r. zum Seitstand neben dem Springkasten.
26. Ueberschlag zum Strecksitz, zum Liegestütz rücklings, zum Stand auf Springkasten u. dergl. m.
27. Grätsche: a) zum Stand,
b) zum Strecksitz,
c) zur Strecklage rücklings,
d) zum Liegestütz rücklings auf Springkasten.
28. Grätsche über die ganze Länge des Springkastens, zuerst mit schnellem Fortstützeln, dann mit flüchtigem Stütz auf Mitte des Springkastens.

II. Seitensprünge.

Auch für die Seitensprünge gelten die Vorübungen, wie sie bei den Hintersprüngen zur Einleitung aufgeführt wurden, damit sich die Turner erst an die Sprunghöhe gewöhnen und ihre Glieder schmeidigen für die schwierigeren Schwingstücke. Die Uebungen, wie sie unter 1—2 und 4—9 bei den Hintersprüngen genannt sind, können für die Seitsprünge durchgenommen werden. Von den Uebungen zum Aufhocken ist hier die Vorübung besonders angezeigt, welche den Wolfsprung einleitet, indem das eine Bein hockend zwischen den stützenden Armen herausgezogen wird, während das standfreie Bein gestreckt seitwärts spreizt. Alsdann dürfte sich folgende Reihenfolge der Seitensprünge empfehlen.

1. Sprung zum Seitsitz auf einem Schenkel auf vorderem Kastenrand l. und r.

2. Flanke l. und r. zum Seitliegestütz.

3. Wende l. und r. zum Liegestütz vorlings.

4. Sprung zum Aufknieen und Aufhocken ein- und beidbeinig l. und r. von den stützenden Armen.

5. Kehre l. und r. zum Quersitz auf schmalem Kastenrand.

6. Flanke l. und r. zum Quersitz auf hinterem Kastenrand mit flüchtigem Auftreten des einen Fußes.

7. Kehre l. und r. zum Strecksitz auf Springkasten.

8. Sprung zum Streckstand auf Springkasten, Niedersprung vorwärts.

9. Wende r. und l. über den Springkasten.

10. Drehwende l. und r. über den Springkasten.

11. Schraubenaufsitzen l. und r. zum Strecksitz auf Springkasten.



Fig. 62.

12. Dasselbe zum Quersitz auf hinterem Kastenrand.

13. Flanke l. und r. mit Auftreten oder frei über Springkasten.

14. Wolfsprung zum Quersitz auf schmalem Kastenrand l. und r.

15. Wolfsprung l. und r. zum Seitsitz auf Hinterrand des Springkastens.

16. Wolfsprung l. und r. ohne Drehung über Springkasten.

17. Wolfsprung l. und r. mit $^1/_4$ Drehung über Springkasten.

18. Kehre l. und r. zum Liegestütz rücklings.

19. Kehre l. und r. zum Hockstand auf Springkasten.

20. Drehkehre l. und r. zum Seitsitz auf kürzerem Kastenrand.



Fig. 63.

21. Hocke beidbeinig zum Seitsitz auf Hinterrand (Fig. 62), Niedersprung vorwärts.

22. Hocke beidbeinig zum Stand hinter dem Springkasten.

23. Wende l. und r. über Springkasten mit Flankenniedersprung, indem der Turner den Wendeschwung durch eine rasche Gegendrehung unterbricht, um wie bei der Flanke niederzuspringen; ebenso Flanke zur Wende l. und r.

24. In gleicher Weise Wende zur Kehre l. und r. und Kehre zur Wende.

25. Ebenso Kehre zur Flanke und Flanke zur Kehre.

26. Grätsche zum Streckstand auf dem Springkasten, zum Seitsitz am Hinterrand und zum Stand hinter dem Springkasten.

27. Der sogenannte Hechtsprung (Fig. 63), ein Lieblingssprung unserer Turner, eignet sich namentlich auch zur Ausführung am Springkasten.

Ein kräftiger und gewandter Turner stellt sich hinter den Springkasten, um den Springer aufzufangen, der mit Anlauf und kräftigem Absprunge, ohne den Springkasten zu berühren, flüchtigen Stütz auf den Schultern des Helfers zu gewinnen sucht, welcher ihn aufzufangen und seinen Niedersprung zu vermitteln hat.

III. Eckensprünge.

Bei den Sprüngen an der Ecke wird der Springkasten tiefer und so vor den Springer gestellt, daß die Langseite rechts, die schmale Seite links, die Ecke gerade vor ihn zu stehen kommt. Es werden diese Sprünge vorwiegend aus dem Stand ohne Anlauf geübt.

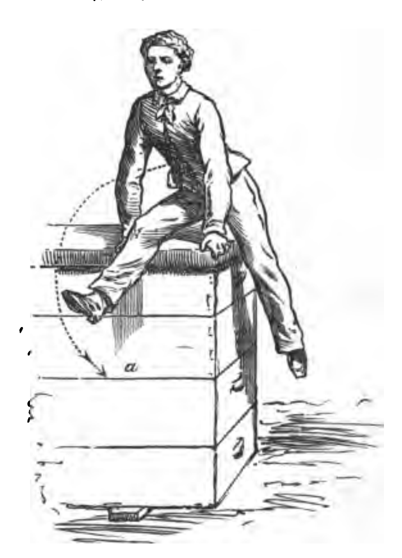


Fig. 64.

1. Ueberspreizen l. und r. zum Quersitz auf kurzem oder langem Kastenrand (Fig. 64, a).

2. Kehrspreizen zum Sitz auf einem Kastenrand.

3. Kehrspreizen zum Strecksitz auf Springkasten.

4. Kehre zum Liegestütz rücklings auf Springkasten.

5. Kehre über die Ecke zum Stand neben dem Springkasten.

6. Drehkehre über die Ecke zum Sitz am Kastenrand.

7. Drehkehre über Ecke zum Stand neben dem Springkasten.

8. Flanke zum Seitliegestütz.

9. Flanke mit 3/4 Drehung zum Sitz am Kastenrand.

10. Flanke über Springkasten zum Stand neben demselben.

11. Wende zum Liegestütz vorlings, zum Sitz auf Rand des Springkastens oder zum Seitstand neben Springkasten.

12. Kreis von außen nach innen.

13. Hocke ein- und beidbeinig um den r. oder l. Arm herum.

14. Grätsche zum Stand oder Strecksitz auf Springkasten.

IV. Gesellschaftssprünge.

Wie am Pferd, so können auch am Springkasten Gesellschaftssprünge namentlich zu Zweien ausgeführt werden, bei denen es auf gleichzeitiges Anlaufen und Abspringen, wie auf gleichzeitige Ausführung der betreffenden Uebung ankommt. Natürlich eignen sich dazu nur die Seitensprünge, und da der Springkasten dem Raume nach beschränkter ist, so mögen hier auch nur Sprünge zu Zweien berücksichtigt werden. Damit ein Jeder der Uebenden dieselbe Uebung l. und r. ausführe, wechseln die Beiden nach jeder Ausführung ihren Platz vor dem Anlaufen.

1. Sprung zum Stütz auf Vorderende, Abhurten rückwärts nach außen.

2. Sprung zum Seitsitz auf dem Schenkel des Außenbeines, Ueberspreizen und Niedersprung rückwärts.

3. Sprung zum Seitsitz auf dem Schenkel des Innenbeines.

4. Sprung zum Knieen und Hocken auf dem Innenbeine.

5. Kehre zum Quersitz auf dem schmalen Kastenrand.

6. Wende zum Querstütz am schmalen Kastenrand.

7. Flanke zum Quersitz am schmalen Kastenrand.

8. Kehre zum Stand neben dem schmalen Kastenrand.

9. Aufhocken des Innenbeines zum Wolfsprung.

10. Wende zum Stand hinter dem Springkasten.

11. Wolfsprung zum Spreizhockstand auf dem Kasten. Niedersprung vorwärts (Fig. 65).

12. Wolfsprung zum Quersitz am Hinterrand.

13. Wolfsprung mit 1/4 Drehung und ohne Drehung über Springkasten, u. s. w.

Nach diesen Beispielen können die Turner leicht herausfinden, welche Uebungen sich in den unter II aufgeführten Seiten-

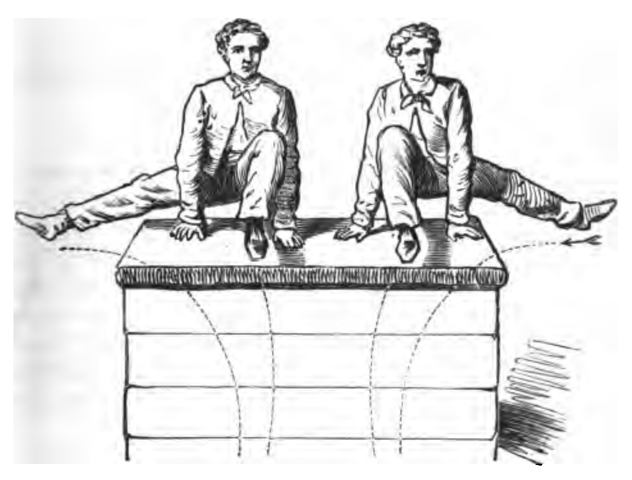


Fig. 65.

sprüngen am Springkasten für gesellschaftliche Ausführung eignen. Auch die unter A behandelten „Gesellschaftssprünge am Pferd" geben dafür einen Anhaltepunkt. Die gleichzeitige Bethätigung beim Ablaufen oder Abspringen wird am geeignetsten durch das laute Commando des Vorturners oder eines der Uebenden selber geregelt.

Neunter Abschnitt.

Weibliche Turnkunst.

Unser Katechismus hat zunächst die Turnübungen für Jung und Alt, bei Jünglingen und Männern ins Auge gefaßt und nur gelegentlich des weiblichen Turnens gedacht. Früher war das auch so gewöhnlich, daß man die tapfere Turnkunst zunächst nur für das männliche Geschlecht in Beziehung setzte und z. B. noch zu GutsMuths' Zeiten sich keine klare Vorstellung von Theorie und Praxis einer weiblichen Turnkunst zu machen verstand. Seit dem ersten Erscheinen dieses Buches, vor 27 Jahren, hat jedoch die Sache an tieferer Begründung, äußerer Ausgestaltung und Verbreitung solche Fortschritte gemacht, daß hier ein Kapitel von der „Weiblichen Turnkunst" nicht fehlen darf.

Gegenwärtig ist die Frage: „ob auch die weibliche Jugend Turnübungen treiben soll?" aus Gründen der Nothwendigkeit und Zeitgemäßheit nach hygienischen und pädagogischen Erwägungen entschieden bejaht worden. Aerzte wie Bock, Eb. Richter, v. Gräfe, Virchow, Ideler u. A. haben in Gemeinschaft mit Pädagogen wie Diesterweg, v. Klumpp, Niemeyer, Hauschild u. A. ihre Stimmen dafür geltend gemacht, und heutzutage dreht es sich meist nur noch darum, die Gesichtspunkte zu bezeichnen, nach welchen das Mädchenturnen aufzufassen ist, und den Umkreis der geeigneten Turnübungen für das weibliche Geschlecht abzustecken.

Bereits sind die Vorarbeiten auf diesem Gebiete wesentlich gefördert worden und die neuere Turnkunst hat die Ausscheidung der Turnarten für Mädchen mit Rücksicht auf weibliche Organisation und weibliches Wesen nach dem Grundsatze vollzogen, wonach alle unweiblichen Turnübungen, energische Streckungen, Weit- und Hochsprünge, Barren-, Reck- und Kletterübungen, wie sie das Knabenturnen kennt, aus dem Gebiete der weiblichen Turnkunst zu entfernen sind.

Die Turngeschichte zeigt uns, wie erst durch die Spieß'schen Reformen das Turnen auch für Mädchenschulen genießbar wurde.

Darnach können die ausgewählten und gefälligen Formen der turnerischen Frei- und Ordnungsübungen der Spieß'schen Turnschule als vorzugsweise für weibliches Turnen geeignet erachtet werden. Denn die hier vorkommenden leichten Bewegungen der Arme, Füße, Beine, des Rückgrats und der Hüften, in Verbindung mit allerlei Gang- und Schrittweisen und angemessenen Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen in vielseitiger und schöner Gestaltung sind ganz geeignet, die Beweglichkeit und Erkräftigung des weiblichen Organismus zu fördern. Durch Takt und Rhythmus werden solche kunstvolle Verbindungen von Bewegungsformen belebt und erhalten neben dem Körperbildenden zugleich ihren ästhetischen Charakter. Die Spieß'sche Turnschule bietet im Reigen (Gesang- und Tanzreigen) solche kunstvolle turnerische Gebilde, welche beim Mädchenturnen ihre guten Dienste leisten.

Den Freiübungen schließen sich dann die Holzstabübungen, die Uebungen mit dem langen und kurzen Schwungseil, Hang- und Streckübungen am Stangengerüst, an wagerechter und Schrägleiter, an den Schaukelringen, an der Hang- und Stemmschaukel, am Rundlauf und an den Schwebegeräthen an, so daß ausreichende und passende Gelegenheit für körperliche Ausbildung des weiblichen Geschlechts geschaffen worden ist. So hat die neuere weibliche Turnkunst immer mehr gelernt, das kräftigende und schmeidigende Element der Körperübung mit dem gefälligen und verschönernden zu verbinden. Auch die turnerischen Bewegungsspiele sind für Mädchen sehr zuträglich. Ganz besonders ist der Eislauf eine vortreffliche Uebung für das weibliche Geschlecht; auch die wohlthätigen weiblichen Schwimmanstalten werden jetzt mehr benutzt, als früher.

So ist gegenwärtig die Aufnahme des Turnunterrichts als eines nothwendigen weiblichen Bildungsmittels in den Mädchenschulen immer allgemeiner geworden. Die Töchterschulpädagogen haben bei ihren Versammlungen sich wiederholt für die Aufnahme des obligatorischen Mädchenturnens ausgesprochen, und wenn man die neuesten Programme der höheren Töchterschulen durchblättert, so findet man fast überall auch das Turnen erwähnt und die vortheilhaften Einwirkungen desselben hervorgehoben.

Es sei dafür nur ein Beispiel angeführt, nach welchem in dem Progamme der höheren Mädchenschule zu Iserlohn Dr. Kreyenberg sagt:

„Indeß gehört das Turnen als obligatorischer Lehrgegenstand in den Plan jeder guten Töchterschule. Darüber noch zu reden, hieße Eulen nach Athen tragen. Nach der übrigens noch vielfach verbesserten Methode von Spieß hilft die weibliche Gymnastik die Mädchen in sittlicher und geistiger Hinsicht bilden. Der nach pädagogischen Grundsätzen geordnete Lehrstoff wird, unter Anwendung strenger Zucht auch in der Mädchenschule, durch systematischen Classenunterricht erledigt. Besonders charakteristisch ist der Vorzug, daß hier Körper und Geist in Thätigkeit sind; denn die Eigenthümlichkeit des Spieß'schen Systems besteht in der gleichen Anspannung der Körper- und Geisteskräfte, so daß bei allen Uebungen gedankenlose Nachahmung vermieden wird. Der praktische Nutzen der Mädchengymnastik besteht darin, daß sie den Körper gesund erhält und zum Gebrauche des Lebens allseitig geschickt macht. Endlich aber soll ihr Ziel außer der Gewandtheit auch die Grazie in Ruhe und Bewegung sein, und in dieser Hinsicht ist das Turnen nicht minder ästhetisch bildend.

Der Schwerpunkt desselben liegt in den maßvollen Freiübungen; ferner, was damit eng zusammenhängt, in den der weiblichen Kraft ebenso angepaßten Ordnungsübungen, den anmuthigen Turnreigen, sowie heiteren Jugend- und Bewegungsspielen. Dazu kommen stärkende Bewegungen mit Hanteln und Stäben. Endlich gehören zur weiblichen Turnkunst, wiewohl erst in zweiter Linie, die Uebungen an feststehenden Geräthen. Dabei ist aber ungemeine Vorsicht und beständige Beachtung der Regeln der Aesthetik nöthig.

Reizend nimmt sich aus, und wir wünschten, alle Mütter könnten es in den schönen, zweckmäßig eingerichteten Turnhallen zu Darmstadt, Frankfurt a./M., Berlin, Dresden, Karlsruhe, Hannover, Braunschweig u. s. w. sehen, wie Mädchen die Gymnastik treiben. Da ist nichts Gezwungenes, selbst nicht bei den verwickeltesten Leistungen, und alles geht dennoch wie am

Schnürchen! Fröhliche Weisen erklingen, wie: Der Mai ist gekommen — Das Wandern ist des Müllers Lust u. dergl. Sämmtliche Damen, die dem weiblichen Turnen ganz abgeneigt waren oder ihre Kinder immer mit Mißtrauen und Besorgniß an diesem Unterricht theilnehmen ließen, wurden, nachdem sie demselben einige Male beigewohnt hatten, für immer die eifrigsten Fürsprecherinnen des Mädchenturnens."

Dadurch, daß die zur Geltung gekommene Praxis einer weiblichen Turnkunst sich des Beifalls der Gebildeten zu erfreuen hat, werden die Vorurtheile dagegen immer mehr beseitigt, offenbar zu Nutz und Frommen eines frischen und fröhlichen Wesens in den Kreisen weiblicher Erziehung und Bildung.

Es ist hier nicht der Ort, die, wenn auch nicht lange, Geschichte der weiblichen Turnkunst darzulegen; doch dürfte es am Platze sein, eine kurze, gedrängte Uebersicht der hiehergehörigen Literatur zu geben, wobei die schon im geschichtlichen Theile des Katechismus aufgeführten Schriften nur kurz erwähnt werden:

1) Kalisthenie von Elias.
2) Gymnastik für die weibliche Jugend von Werner.
3) Amöna oder das sicherste Mittel den weiblichen Körper für seine naturgemäße Bestimmung zu bilden und zu kräftigen, von Dr. A. Werner. Dresden, Arnold 1837. (4 M.)
4) Ueber die weibliche Schönheit vom turnärztlichen Standpunkte, von Prof. Dr. Ed. Richter. Dresden 1849. (25 Pf.)
5) Bemerkungen über Turnunterricht an Mädchenschulen, von Lion und Jenny. Leipzig 1871. (1/2 M.)
6) Das Mädchenturnen in den Kluge'schen Turnanstalten in Berlin. Berlin, Schröder 1872. (1 M.)
7) Turnschule für Mädchen. Von D. Schettler. Plauen, Hohmann 1872. (2 M. 75 Pf.)
8) Weibliche Hausgymnastik von Kloss. 3. Aufl. Leipzig 1873. (2 M. 40 Pf.)
9) Weibliche Turnkunst von Kloss. 3. Aufl. Leipzig 1875. (9 M.)
10) Das Turnen in den Spielen der Mädchen von Kloss. Dresden, Schönfeld 1862. (2 M.)
11) Reigen und Liederreigen von Spieß-Wassmannsdorff. Frankfurt 1869. (2 M.)
12) Liederreigen für das Schulturnen von Buley-Pammer. Wien, Pichler 1877.
13) Liederbuch für den Turnunterricht an Mädchenschulen. Von E. L. Steyer. Leipzig, Stoll 1878. (1 M.)
14) Die Grenzen zwischen Knaben- und Mädchenturnen. Von W. Jenny. Basel, Schweighauser 1879.

Ebenso gehören die kleinen Schriften: „Die Fassungen, ein Beitrag zu einem Leitfaden für das Mädchenturnen — Schwungseilübungen — Tanzreigen“ von W. Jenny (Leipzig, Strauch) hieher.

Zehnter Abschnitt.

Leibesübungen, welche die Zwecke des Turnens fördern, ohne zum engern Gebiete der Turnkunst zu gehören.

Hieher sind zu rechnen: Turnfahrten, Baden und Schwimmen, Eislauf, Fechten, Turnspiele.

Turnfahrten.

„Die Wanderschaft ist die Bienenfahrt nach dem Honigthau des Lebens. An lieblichen Erinnerungen, seligen Gefühlen, würdigen Gedanken und huldvollen Augenblicken überladet sich Keiner. Zu viel trägt man nicht ein; Sitzleben und Heimleben wollen was zu zehren haben. Vaterländische Wanderungen sind nothwendig; denn sie erweitern des Menschen Blick, ohne ihn dem Vaterlande zu entführen.“

L. Jahn.

Wenn das Turnen und das Leben auf dem Turnplatze an sich schon dahin wirken, den Körper der Jugend zu stählen und zum Ertragen von Mühseligkeiten und zum Ueberwinden von Hindernissen zu befähigen, so hat man schon zu GutsMuths' und Jahn's Zeiten darauf Bedacht genommen, durch die sogenannten Turnfahrten oder Fußwanderungen jenen Zweck noch besonders zu fördern. Für Leibesübung und Leibesbildung haben die Turnfahrten ihre besondere Bedeutung damit, daß durch sie der Turner zu einem längeren und anhaltenden Gehen Veranlassung erhält, und durch die Bewegung in Gottes freier Natur mancherlei erfrischende Eindrücke für Geist und Gemüth aufnimmt. Bei diesen Turnfahrten wurde eine strenge Marschordnung eingehalten, man mußte im Essen und Trinken Mäßig-

keit zeigen, sich mit einem einfachen Nachtlager auf der Streu oder auf Heuböden begnügen, nöthigenfalls auch unter Gottes freiem Himmel sein Quartier nehmen; Regenwetter, wenn es nach begonnener Fahrt eintrat, hinderte nicht an der Fortsetzung des Dauermarsches. Daß dabei ein Jeder sein Gepäck tragen mußte, verstand sich von selbst.

Neben der Körperübung erhalten solche Turnfahrten noch ihre besondere Bedeutung durch den dabei mit geweckten Sinn für Gegend- und Naturbeobachtungen und durch die Betrachtung von Land und Leuten nach Lage, Geschichte, Thun und Treiben. Heiterer Gesang, frohes Scherzen, gegenseitiges Anspornen zum Ausharren bei eintretender Ermüdung — alles Das ist geeignet, das Turnleben auch von dieser Seite als Hebel des geistigen Lebens und Treibens zur Geltung zu bringen.

Die Schulen sollten es zu ermöglichen suchen, daß alljährlich ein oder einige Mal solche Turnfahrten auf ein entlegenes Ziel gerichtet würden, damit neben der durch angestrengtes Wandern bedingten Abhärtung des Körpers zugleich mit der Losreißung der Turnschüler aus ihren sonstigen Verhältnissen ein Hebel zur Gewinnung der Selbständigkeit angesetzt werde. In unserm Eisenbahnzeitalter, wo der Einzelne mit Bequemlichkeit Gegenden und Länder durcheilen kann, ist es wieder besonders angezeigt, auf die Turnfahrten als Ergänzungen des Turnens hinzuweisen, welche als weniger zwanghaft und schulgemäß ihren pädagogischen Werth neben dem strengeren Schulturnen sicher erweisen werden.

In der Gegenwart werden diese Turnfahrten wegen der anders gestalteten Verkehrswege ein gegen früher abweichendes Gepräge erhalten; aber immer bleibt der Ausspruch Seume's in Geltung: „Es würde besser gehen, wenn man mehr ginge". Die geschichtliche und turnpädagogische Bedeutung der Turnfahrten für die Gegenwart ist sehr geschickt dargelegt in der Schrift:

Wanderungen, Turnfahrten und Schulreisen. Von Dr. Theodor Bach. Leipzig, Strauch 1877. (1 M.)

Baden und Schwimmen.

Waschungen mit kaltem Wasser und Flußbäder sind sehr wirksame Mittel zur Erfrischung und Belebung des Nerven-, Blut- und Muskelsystems, und da beim Schwimmen eine allseitige Muskelübung der oberen und unteren Glieder erfolgt, überhaupt dadurch eine gute Körperhaltung und Genauigkeit in der Ausführung leiblicher Bewegungen herbeigeführt wird, so werden die Zwecke der Turnkunst recht nachdrücklich durch die ihr verwandte Schwimmkunst unterstützt. Schon die alten Griechen brachten das Baden als tägliche Gewohnheit mit ihrer Gymnastik in Verbindung, und mit ihrem sprüchwörtlichen „Er kann weder lesen noch schwimmen" drückten sie aus: wie sehr bei ihnen das Schwimmen als eine der wohlthätigsten Leibesbewegungen bei der gymnastischen Erziehung geschätzt wurde. „Die Haut ist das größte Reinigungsmittel unseres Körpers", sagt Hufeland. Je thätiger und offener die Haut ist, desto gesicherter ist der Mensch vor Anhäufungen und Krankheiten in den Lungen, dem Darmcanal und dem ganzen Unterleib, desto weniger Neigung zu den gastrischen Fiebern, zur Hypochondrie, Gicht, Lungensucht, Katarrhen und Hämorrhoiden. Eine Hauptursache, daß diese Krankheiten bei uns so eingerissen sind, liegt darin, daß wir unsere Haut nicht mehr durch Bäder und andere Mittel reinigen und stärken! Unsere Gesundheitspolizeibehörden sollten überall, wo Gelegenheit zu kalten Flußbädern fehlt, Einrichtungen treffen lassen, wodurch es Jedermann ermöglicht wird, von diesem einfachen, natürlichen Gesundheitsmittel Gebrauch zu machen. In dieser Beziehung können wir Deutsche uns recht gut an den Russen ein Beispiel nehmen, bei denen fast jedes Dorf seine Badeanstalt besitzt. Leider kommen bei uns die Meisten vor Bequemlichkeit und Weichlichkeit nicht dazu, auch wenn sich die schönste Gelegenheit darbietet, die ebenso nothwendigen als wohlthätigen Flußbäder zu benutzen. So bietet z. B. Dresden für seine 200,000 Einwohner hinreichend Gelegenheit zum Baden im schönen Elbstrom; und doch wird man davon höchstens 2000 zählen können, welche zur Sommers-

zeit dadurch für ihre Gesundheit sorgen: Ist es an anderen Orten besser?

Anfänger mögen das Baden bei höheren Wärmegraden des Wassers beginnen, damit sich die Haut allmählich abhärte. Besondere Aufmerksamkeit verlangt das Verhalten vor dem Bade, da sich gerade hier die Meisten erkälten und dann das Baden unterlassen, weil es ihnen nicht wohl bekommt. Der Fehler liegt meist darin, daß man schnell zum Badeplatz geht und das Abkühlen entkleidet abwartet, während man sich vor dem Bade angekleidet etwa 5—10 Minuten lang ausruhen soll, damit die Lungen zur Ruhe kommen, worauf schnelles Auskleiden und Hineinspringen ins Wasser zum Untertauchen unbedenklich erfolgen können. Wer sich nicht wohl fühlt, mag das Baden unterlassen; auch unmittelbar nach dem Essen und während der Verdauung ist es nicht zuträglich. Anfangs bade man nicht über fünf Minuten im kalten Flußwasser, und bringe es nach und nach bis zu einer Viertelstunde; bei beißend kaltem Wasser reichen 2—3 Minuten aus. Es ist falsch, die Abhärtung des Körpers gegen die Kälte um jeden Preis durch kalte Bäder zu erzwingen. Ein Baden zu einer Zeit, wo die freien Gewässer nur 8 und 9° Wärme haben, ist schädlich und macht nervös, statt zu kräftigen. Das Verhältniß der Körperwärme zur Temperatur des Wassers ist stets von Wichtigkeit; das Bad schadet, wenn dem Körper zu viel Wärme entzogen wird. Wenn die Körper- und Blutwärme 28—30° Réaumur beträgt, so wird sich je nach Lebensalter und Gesundheitszustand der Badende an Wärmegrade des Wassers zu halten haben, die nicht allzugroße Differenzen mit der eigenen Körperwärme zeigen. Die Wirkung eines Bades im kühlen Wasser von 18—20° wird immer eine erfrischende und stärkende sein. Wenn auch augenblicklich durch das kühle Bad die Wärmeausstrahlung angehalten wird, so belebt doch nach dem Bade ein wohlthätiger Blutstrom das Hautorgan von Neuem und regulirt seine Thätigkeit auf das Geeignetste. Auch das kalte Bad von 12—18° Wärme wird immer noch eine heilsame Wirkung haben, wenn die Wärmeentziehung wie beim Schwimmen durch Muskelthätigkeit eine

Gegenwirkung erhält. Der geübte und abgehärtete Schwimmer kann wohl eine halbe Stunde lang im Wasser bleiben; doch hat ein Zuviel im Ausdehnen der Badezeit für die Meisten ein Frösteln und Unbehagen zur Folge. Wenn beim Baden selbst ein lebendiges Regen und Plätschern recht wohlthätig ist, so muß man sich nach demselben sofort abtrocknen, die Haut mit einem Tuche etwas reiben und dann eine gelinde Bewegung durch Gehen oder Laufen machen. Fehlerhaft ist es, sich nach dem Baden ins Freie, namentlich in den Abendstunden, hinzusetzen und wohl gar Bier, Eis u. s. w. zu genießen. Wenn der Badende nach dem Abtrocknen das Hemd überwirft und bald darauf eine angenehme Wärme spürt, die sich nach und nach dem ganzen Körper mittheilt, so ist dies ein Zeichen von der guten Wirkung des Bades. Uebrigens lasse man sich nicht durch jedes rauhe Lüftchen vom Baden abschrecken; auch ein leichter Schnupfen wird durch fortgesetztes Baden vertrieben.

Es sind vorzüglich die Arm-, Fuß- und Brustmuskeln, die beim Schwimmen geübt werden, und die dazu erforderliche eigenthümliche Körperhaltung ist für Erweiterung und Ausbildung der Brust, namentlich Eng- und Schwachbrüstigen zu empfehlen. Die einfachste und natürlichste Art des Schwimmens ist das Brustschwimmen, und die Fertigkeit darin hängt von der guten Haltung des Körpers und der gleichzeitigen genauen Bewegung der Arme und Beine ab. Der Vorgang bei der natürlichsten und zweckmäßigsten Art des Brustschwimmens, welche das „Froschschwimmen" genannt wird, ist folgender: Der Körper wird auf dem Bauche liegend mit zurückgelegtem Kopfe und gebogenem Rückgrat wagerecht auf der Oberfläche des Wassers erhalten, was anfangs durch einen breiten Gürtel mit Leine und Stange, durch eine Stange allein und später durch Schwimmgürtel, die mit luftgefüllten Schweinsblasen ausgelegt sind, unterstützt wird (Fig. 66). Die Arme liegen angezogen zum Stoß an beiden Seiten der Brust, so daß die Daumen dieselbe berühren, worauf sie mit gestreckten Fingern (Daumen oben) in wagerechter Richtung schnell nach vorn gestreckt werden, Hohlflächen der Hände nahe bei einander. Darauf beschreiben der linke

Arm nach links, der rechte Arm nach rechts einen weiten Bogen in wagerechter Ebene, um wieder an die Brust zum neuen Stoß angezogen zu werden. Hierbei ist es wichtig, daß die geschlossenen Finger mit der breiten Seite ruderartig einen Widerstand gegen das Wasser leisten und dadurch den Leib fortbewegen. Im Zeitmaß kann das Ausstreichen der Arme auf ein langgedehntes:

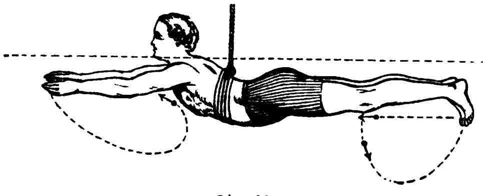


Fig. 66.

Eins!, das Ausstoßen auf ein kurzes: Zwei! erfolgen. **Beinbewegung**: Beide Beine werden wie zum Stoß bei 6 der Beinübungen so weit als möglich an den Leib herangezogen, wobei beide Fersen nahe bei einander bleiben, die Kniee sich möglichst von einander entfernen und die Fußspitzen vom Unterbein abgestreckt sind. Beide Beine führen dann nach den Seiten einen kräftigen Stoß im weitesten Bogen aus, um sich gestreckt wieder zu schließen. Beim Ausstoßen sind die Fußspitzen nach dem Unterbein anzuziehen, damit die Füße zum Fortschnellen des Körpers eine Widerstandsfläche bilden. Nachdem Arm- und Beinbewegungen einzeln gehörig geübt worden, ist ein recht genaues Zusammenwirken derselben zu erzielen, so daß gleichzeitig auf Eins: Bogenspreizen der Arme und Beinanziehen, auf Zwei: Arm- und Beinstoßen in gedachter Zeiteintheilung erfolgen. Dieses Froschschwimmen ist dem Schwimmen auf der Seite vorzuziehen. Aus der Thätigkeit beim Froschschwimmen ergiebt sich auch das Rückenschwimmen, wobei der Rücken gewölbt, Brust hochgehoben und der Kopf rückwärts nach dem Genick angezogen wird, so daß der Hinterkopf in das Wasser gesenkt ist und das Kinn höher gehalten wird als die Nase (Fig. 67). Das Athemholen muß beim Arm- und Beinstoßen geschehen, weil dann

der Körper höher über dem Wasser gehalten wird, während der Schwimmer bei tieferer Lage dabei leicht Wasser schluckt und dadurch die Besinnung verliert. Der Sprung ins Wasser geschieht mit den Füßen oder dem Kopf voran. Beim Fußsprung sind die Beine geschlossen, die Arme liegen fest am Leibe an; beim

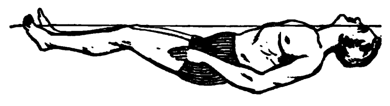


Fig. 67.

Kopfsprung können die Arme gestreckt am Kopfe anliegend vorgehalten werden (Fig. 68). Nachtheilig kann es sein, wenn man beim Sprung ins Wasser platt auf Bauch oder Rücken fällt, oder beim Fußsprung namentlich aus bedeutender Höhe mit gespreizten Beinen oder mit wagerecht erhobenen Armen niederkommt.

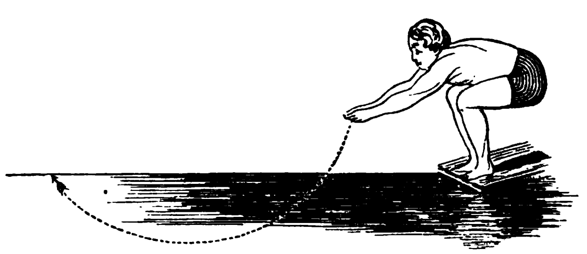


Fig. 68.

Beim Retten Anderer vom Tode des Ertrinkens muß der geübteste Schwimmer sehr vorsichtig sein, um nicht vom Bedrohten in der Todesangst umklammert und zum Sinken gebracht zu werden. Man muß den Unglücklichen, wenn er die Besinnung noch hat, bei den Haaren zu fassen suchen, oder ihm ein Seil, eine Stange, Mantel u. s. w. zuwerfen, um ihn daran an das Ufer zu ziehen.

Eine vollständige Anweisung zum Schwimmen, sowie eine Darstellung der verschiedenen Schwimmarten, des Wassertretens,

Tauchens, und anderer Schwimmkünste würde in einen Katechismus der Schwimmkunst gehören. Ausführlicher handelt hierüber: „Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst von J. C. F. GutsMuths. Weimar 1833". Geübte Turner werden in der Schrift: „Schwimm- und Sprunggymnastik von O. H. Kluge. Berlin, Hirschwald 1847" (1 M. 50 Pf.) viel Brauchbares finden. Die „Instruction für den Schwimmunterricht in der französischen Armee. Berlin 1857" giebt eine Methode, das Schwimmen außerhalb des Wassers zu lernen. Als hervorragende neuerschienene Schwimmbücher sind zu nennen: „Lehrbuch der Schwimmkunst. Für Turner und andere Freunde der Leibesübungen von Dr. C. Euler und H. O. Kluge. Mit 9 Tafeln Abbildungen. Berlin, Schröder 1870". (4 M.) „Das Schwimmen sicher, leicht und schnell zu erlernen von W. Auerbach. Berlin, Stubenrauch 1873." (1 M. 25 Pf.) „Schwimmkunst gestützt auf naturwissenschaftliche Principien rc. von A. Graf Buonacorsi di Pistoja. Mit vielen Holzschnitten. Wien, Gerold 1879." (10 M.)

Eislauf *).

Der Lauf mit den ihrer Einrichtung nach hinreichend bekannten Schlittschuhen auf glatter Eisfläche ist eine ebenso beliebte, als überaus nützliche Leibesübung, die nicht nur mit einer Stärkung der Muskelkraft, sondern ganz besonders mit Gewandtheit, muthvoller Geschicklichkeit und gefälliger Bewegung des Körpers verbunden ist, so daß unser Klopstock in jenem anmuthigen, leichten und freien Dahinschweben der Eisläufer besondere Veranlassung fand, die Kunst Tialf's im Gedichte zu feiern. Zu einer Zeit, wo sich so wenig Gelegenheit zur Leibesbewegung bietet und die Meisten ein stubenhockendes Leben führen oder führen müssen, stellt sich das Schlittschuhlaufen in frischer reiner Winterluft in der That als eine der angenehmsten und gesundesten

*) Wir verweisen hierbei auf das bei J. J. Weber erschienene Werkchen: Zähler: „Das Schlittschuhlaufen, für Jung und Alt beiderlei Geschlechts dargestellt. Mit 53 in den Text gedruckten Figuren" [Preis 1 M. 50 Pf.], welches wir jedem Freund des Eislaufes empfohlen haben wollen.

Leibesübungen dar, die bei uns noch viel zu wenig von Knaben und Mädchen, von Frauen und Männern benutzt wird. Mit Recht wünscht Dr. Frank im „System einer medicinischen Polizei" das Eislaufen überall eingeführt zu sehen, und fügt hinzu: „Das weibliche Geschlecht findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuße Trotz zu bieten, während unsere zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken". Begeistert ruft auch der Dichter:

O Jüngling, der den Wasserkothurn
Zu beseelen weiß, und flüchtiger tanzt,
Laß der Stadt ihren Kamin! Komm mit mir,
Wo des Krystalls Ebene dir winkt!

Für Anfänger ist es die erste Aufgabe, auf den wohlbefestigten Schlittschuhen stehen zu lernen, was zuerst auch im Zimmer geübt werden kann. Auf dem Eise selbst wird der Turner bald wahrnehmen, wie er sich gewöhnen muß, die Last seines Körpers abwechselnd auf einem Fuße ruhen zu lassen, während der andere durch einen kleinen Abschwung das Fortgleiten desselben unterstützt und er selbst dicht an dem fortgleitenden nachgezogen wird. Dabei ist zu beachten, daß sich der Oberkörper vorwärts neigt und die Füße eng bei einander bleiben. Nachdem dieses Fortrutschen in kleinen Schritten geübt ist und der Anfänger das Gleichgewicht zu erhalten gelernt hat, wird sich das weitere Ausschreiten nach und nach von selbst finden. Als besondere Arten des Eislaufens werden unterschieden:

1. Der gerade Lauf vorwärts, wobei der Turner abwechselnd auf dem linken oder rechten Beine fortschleift, während das andere den Abstoß verrichtet. Die Gleitungen gehen schräg auswärts, und die Spuren in der Eisfläche sind gerade Linien. Es geschieht hierbei ein Aufstemmen mit den inneren Kanten der Schlittschuhe, wie auch ein Beugen der Kniee und des Oberkörpers bei jedem Ausschreiten erfolgt, während beim Fortgleiten wieder vollständige Streckung des ganzen Körpers eintritt. Anfänger gleiten auch gern auf einem Beine fort, während das andere fortdauernd den Abstoß verrichtet.

2. Der Bogenlauf vorwärts: das linke Bein schreitet z. B. nach links aus, indem man den Oberkörper nach links neigt

und das Fortgleiten auf der äußeren Kante des Schlittschuhes geschehen läßt, wodurch dieser von selbst im Bogen linksum läuft. Das rechte Bein wird dabei entweder in einer kleinen Spreizhalte neben dem linken gehalten, oder kreuzend zur Spreizhalte vor demselben der Mitte des zu schlagenden Bogens zugekehrt. Beliebig, oder bei nachlassender Schnellkraft, wird der Bogenlauf auf dem linken Bein unterbrochen und das rechte Bein kreist in gleicher Weise nach vorn (Fig. 69). Schwieriger ist es, wenn z. B. das linke Bein auf der inneren Kante des Schlittschuhes im Bogen nach rechts kreist, das rechte nach links u. s. w.

3. Der Schlangenlauf: auf beiden parallel neben einander stehenden Schlittschuhen bewegt sich der Eisläufer in der Weise fort, daß er bald nach links, bald nach rechts in kleinen Bogen ausbiegt; z. B. nach links auf der äußeren Kante des linken und der inneren Kante des rechten Schlittschuhes; nach rechts umgekehrt. Die Schlittschuhe verlassen dabei das Eis gar nicht, und der Oberkörper neigt sich bald nach links, bald nach rechts.



Fig. 69.

4. Das sogenannte Uebersetzen: wie beim Bogenlauf schreitet z. B. das linke Bein auf der äußeren Kante aus, während das rechte spreizend vor das linke gesetzt wird und dieses im Fortschleifen auf der inneren Kante ablöst; dann wieder auf der äußeren Kante des linken Beines, und so fort, so daß fortwährend das rechte Bein spreizend vor das linke gestellt wird, woraus ein Laufen in einer Kreislinie entsteht. Der Oberkörper ist dabei stets nach links dem Mittelpunkt

des Kreises zugeneigt. Dann ebenso rechtsum mit fortwährendem Uebersetzen des linken Beines. Auch Verbindung zweier Kreise zur 8, so daß man in dem einen rechtsum, in dem andern linksum übersetzt.

Geübte Schlittschuhläufer stellen gedachte Uebungen auch rückwärts dar und sind erfinderisch in besonders künstlichen Schleifarten und Herstellung kunstvoller Zeichnungen in der Eisfläche, z. B. der großen lateinischen Buchstaben, des A, D, L, S. Besonders schwierig ist z. B. die sogenannte 3, wobei der eine Bogen dieser Ziffer vorwärts mit der äußeren Schlittschuhkante, der andere nach halber Drehung mit der inneren Kante desselben Schlittschuhes gezeichnet wird (Fig. 70). Diejenigen Turner, welche mit den Freiübungen bekannt sind, werden leicht allerlei zweckmäßige Darstellungen mit dem Eislaufe zu verbinden wissen. In Gesellschaft Mehrerer wird ein Laufen bei zur Kette angefaßter Reihe und das schwunghafte Kreisen um den Mittelpunkt der Reihe, oder um den rechten oder linken Flügelmann, der Wettlauf, das Jagdspiel und ähnliche Eisspiele leicht ausführbar sein. — Das Schlittschuhlaufen gegen den Wind ist zur Verhütung von Brustentzündungen zu vermeiden; gegen das Fallen schützt Uebung und Aufmerksamkeit, gegen das Einbrechen Vorsicht. — Wenn der Eisläufer unversehens auf dünnes Eis geräth, so räth man, auf Händen und Beinen darüber hinwegzukriechen, um das Gewicht des Körpers nicht auf einen Punkt wirken zu lassen.



Fig. 70.

Fechten.

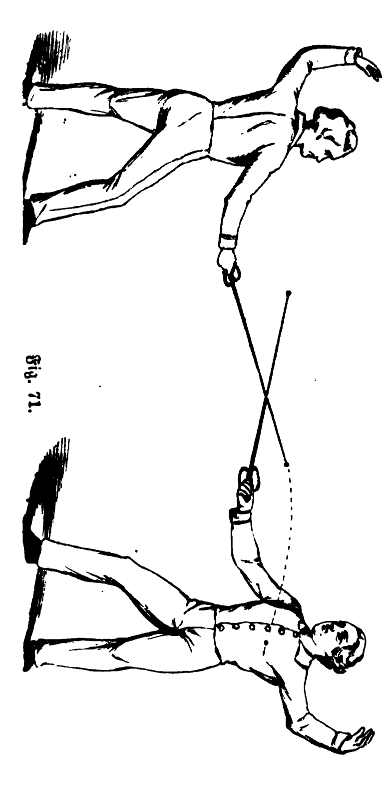
Das Fechten ist der Hauptsache nach die Kunst des persönlichen Angreifens und Vertheidigens, besonders durch Degen und Schwert. In diesem Sinne gehört es nicht in unser Büchelchen, sondern in einen Katechismus der Fechtkunst. Weil die Fechtkunst aber bei Erreichung ihres Hauptzweckes zugleich auf Entwickelung und Erhöhung der physischen Kraft des Menschen hinwirkt, und auch nicht blos für den Fall eines wirklichen ernstlichen Kampfes, sondern zur Leibesbildung und zum Vergnügen getrieben wird, so stehen Turn- und Fechtkunst im engen verwandtschaftlichen Verhältnisse. Ein Universitätsfechtmeister, welcher äußerte, daß ihm diejenigen Studenten die liebsten Fechtschüler wären, die gar nicht geturnt hätten, kann weder Verständniß für das Fechten, noch für das Turnen haben. — Zur Uebung bedient man sich stumpfer Degen- oder Säbelklingen, Rappiere genannt. Die Franzosen haben es im Stoß- oder dem sogenannten Contrafechten vorzüglich weit gebracht, während die Deutschen im Hiebfechten den Vorrang behaupten. Beide Fechtarten sind für turnerische Zwecke sehr förderlich. Gute Werke: „Grundriß der Fechtkunst als gymnastische Uebung betrachtet von J. A. L. Roux. Leipzig 1799" (1 M. 25 Pf.). „Das deutsche Hiebfechten der Berliner Turnschule von F. W. B. Eiselen. Berlin 1818" (1 M. 25 Pf.). „Die Kreußler'sche Stoßfechtschule. Mit 120 Abbildungen. Jena, Mauke 1849" (6 M.). Auch bietet Werner im „Ganzen der Gymnastik. Meißen 1834" (9 M.) eine recht zweckmäßige Darstellung der verschiedenen Fechtweisen.

a. Stoßfechten.

Als Hülfsmittel bedient man sich beim Stoßfechten:

1. Des Stoßrappiers (Fleuret), dessen vierkantige Klinge von sehr elastischem Stahl gefertigt wird, die sich nach der Spitze hin verjüngt und hier bei der Uebung mit einem Metall- oder Lederknopf versehen ist. Beim deutschen Stoßrappier befindet sich über dem Griff das Stichblatt (zur Deckung der Hand) von der Gestalt einer Muschel; beim französischen Stoßrappier ist

über dem Griff die sogenannte Brille, die man auch mit einem Stoßleder versetzt; 2. der Fechthandschuhe; 3. eines Brustleders zum Schutze der Brust (Plastron); 4. der Fechthaube oder Maske, aus Draht geflochten, zur Deckung des Gesichts.


Fig. 71.

Das Stoßfechten ist kunstvoller als das Hiebfechten und in Hinsicht auf Entwickelung der körperlichen Kraft und Gewandtheit von größerer Bedeutung. Die Kunst beim Stoßfechten besteht darin, daß man den Stoß des Gegners durch eine sogenannte Parade ablehnt und damit sogleich einen Nachstoß verbindet. Der Wechsel dieser kunstmäßigen und regelrechten Stöße und Paraden geschieht in planmäßigen Gängen. Die regelrechte Stellung, welche die Gegner beim Stoßfechten inne zu halten haben, besteht z. B. beim Rechtsfechten darin, daß die Last des Körpers auf dem etwas gebogenen linken Beine ruht, während sich das rechte Bein in der Vorschrittstellung befindet und die Füße im rechten Winkel zu einander stehen. Der etwas gebogene (Ellenbogen nach Innen gehalten) rechte Arm hält das Stoßrappier dem Gegner in der Weise vor, daß die Spitze auf die Brust desselben gerichtet ist, während er den Griff so weit

erhebt, daß er sogleich bereit ist, Gesicht und Brust zu decken (Fig. 71). Der linke Arm wird etwas gebogen schräg rückwärts bis zur Kopfhöhe erhoben und senkt sich gestreckt rückwärts am Leibe hernieder, sobald der Fechter zum Stoß ausfällt. Dieses Heben und Senken des linken Armes dient wesentlich zur Erhaltung des Gleichgewichts und zugleich zur Verstärkung des Stoßes. Das Stoßrappier wird in vierfacher Weise gehalten: in Prim, wobei der Daumen oben

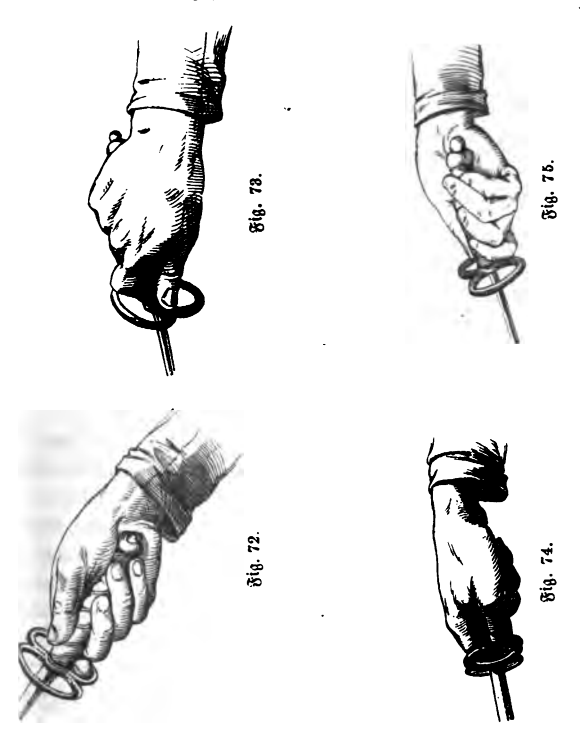


Fig. 73.

Fig. 75.

Fig. 72.

Fig. 74.

liegt (Fig. 72); 2. in Second, wobei der Arm gedreht ist und der Daumen nach unten liegt (Fig. 73); 3. in Terz, wobei die äußere Handfläche nach oben liegt (Fig. 74); 4. in Quart, wobei

die Hohlfläche der Hand nach oben liegt (Fig. 75). Aus dieser Haltung der Faust ergeben sich auch die Stöße, 1. in Prim nach der Brust und als hohe Prim nach dem Gesicht; 2. in Second nach dem Unterleibe; 3. in Terz über den Arm des Gegners nach den Seiten oder der Brust desselben; 4. in Quart ebenfalls nach der Brust oder den Seiten. Der Stoß wird mit vorgestrecktem Arme mit besonderer Betheiligung des Handgelenkes ausgeführt; bei dem ihn begleitenden Ausfalle geht der vorgestellte Fuß etwa 30 cm mit einem hörbaren Tritt vor, das Knie neigt sich über die Fußspitze, während das andere Bein völlig gestreckt ist und mit der Fußsohle fest aufgesetzt bleibt. Nach dem Stoße zieht man sich sogleich wieder zurück. Die Stöße werden als feste oder als freie und flüchtige unterschieden, jenachdem man dabei seine Klinge an die des Gegners fest andrückt, oder sie gar nicht oder nur leicht berührt. Die Stöße des Gegners wendet man von sich durch die sogenannten Paraden ab, indem man mit der Klinge die des Gegners durch einen Druck oder ein kräftiges Streichen von ihrem Ziele entfernt. Das Pariren wird auch nach der Fausthalte unterschieden. Bei den Streichparaden führt man einen kräftigen Strich von der Spitze der feindlichen Klinge bis zur Brille des Stoßrappiers. Die Cavationsparaden bestehen in einem Umgehen der feindlichen Klinge durch Beschreiben eines kurzen Kreises, worauf der Stoß durch Druck oder Strich parirt wird. Das Pariren durch einen kräftigen Druck, wodurch man die Klinge des Gegners wegschlägt, wird Battiren (Battute) genannt. Dieses Wegschlagen der feindlichen Klinge geschieht auch durch ein kraftvolles Streichen (Ligiren) von der Spitze nach dem Griff. Diese Ligaden führen leicht, namentlich dann zur Entwaffnung des Gegners, wenn man die eigene Klinge mit einem Schwunge beim Streichen mit einer Drehung der Hand um die feindliche Klinge windet. Die Battuten und Ligaden dienen zur Entwaffnung des Gegners, was aber auch noch durch Zugreifen mit der linken Hand bewirkt werden kann (Desarmiren). Beim Antreten legen die Fechter ihre Klingen an einander (Binden oder Engagiren); der Uebergang bei diesem Binden nach der entgegengesetzten Seite, was bei Prim-, Terz-

und Quartstößen im kleinen Bogen unter, bei Second und tiefer Quart über der Klinge des Gegners geschieht, heißt Degagiren. Die Entfernung der Fechtenden von einander (Mensur) ist eine weite, mittlere oder enge. Die mittlere Mensur ist diejenige, wobei man mit der halben Schwäche an der halben Stärke der feindlichen Klinge liegt. Diese ist die beste Lage beim Contrafechten.

Ein Jeder muß mit scharfem Blick die Bewegungen des Gegners verfolgen und darf sich keine Blöße geben, d. h. er muß stets bereit sein, durch schnelle Wendung der Hand den Stoß abzuwehren, wohin dieser auch fallen möge. Ebenso hat man die Blößen des Gegners wohl zu beachten und schnell zu benutzen. Besondere Aufmerksamkeit erfordern die Finten, welche Stöße darin bestehen, daß man sich den Anschein zur Ausführung irgend eines Stoßes giebt, während man im schnellen Wechsel den Stoß nach einer ganz anderen Stelle richtet. Diese Finten können in ein-, zwei- oder dreimaligem Wechsel der Fausthalte bestehen. In diesem Falle ist besonders die Finte vor dem Stoße deutlich zu bezeichnen, um den Gegner irre zu führen. Das Uebergehen von der Bindung rechts nach links oder umgekehrt kann auch durch das Ueberheben (Coupiren) bewirkt werden, indem man die Waffe aus der Richtung auf die Brust schnell mit der Spitze zur senkrechten Haltung erhebt und auf der anderen Seite der feindlichen Klinge anlegt. Das Herumgehen beider Klingenspitzen im kurzen Kreise um einander (Doubliren) wird angewendet, um dem Gegner eine Blöße abzulauern. Diejenigen Stöße, welche man in dem Augenblicke ausführt, in welchem unser Gegner selbst stößt (Tempo- und Arrêtstöße), sind dadurch möglich, daß man dem feindlichen Stoße durch eine schnelle Wendung ausweicht.

Außer den Stößen und Paraden sind die Stellungen, Schrittweisen und Sprünge nicht unwichtig, welche beim Stoßfechten Anwendung finden. Um zu sehen, ob bei der Auslage das Gewicht des Körpers regelrecht auf dem linken Beine oder überhaupt auf dem rückwärtsstehenden ruht, giebt man mit dem vorgestellten Fuß einen hörbaren Beitritt (Appell). Das Vor-

wärtsgehen, um dem Gegner näher zu kommen, geschieht entweder so, daß das Vorstellbein etwa einen Fuß weit leicht über den Boden hin vorgeht, während das andere Bein ebenso mit oder ohne Beitritt nachstellt (Avanciren), ohne daß dabei die eben angegebene Körperhaltung mit gebogenen Knieen aufgegeben wird; oder so, daß das Nachstellbein an dem anderen vorbeigeht und gequert vor dieses gestellt wird, während dieses wieder wie zur Auslage vorstellt (Kaminiren); oder so, daß der rückwärtsstehende Fuß an den vorgestellten nachgezogen wird, wobei die Beine gestreckt werden, oder in der gebogenen Haltung wie oben verbleiben (Attiriren). Das Rückwärtsschreiten kann so geschehen, daß das rückwärtsstehende Bein leicht über den Boden etwa 30 cm weit zurückgeht, während das andere mit einem Beitritt eben so weit nachfolgt (Retiriren); oder so, daß man das vorgestellte Bein hinter das andere zurückstellt, während dieses wieder wie bei der Auslage zurückgeht (Rompiren).

Ein beidbeiniges Rückwärtsspringen nach erfolgter Kniebeuge aus der Auslage in die Auslage (Chassiren) wird mit einem Stoße verbunden, um dem Nachstoße (Riposte) des Gegners zu entgehen; das Pariren kann auch während dieses Sprunges geschehen. Außerdem wird ein schnelles Seitwärtstreten angewendet, um den gegnerischen Stoß vorbeizulassen (Retrahiren und Voltiren).

Es ist gebräuchlich, vor Beginn eines Ganges den Gegner zu begrüßen, indem man die Waffe so hoch zur senkrechten Halte erhebt, daß der Griff in der Nähe des Gesichts gehalten wird, worauf die Spitze nach dem zu Begrüßenden hin gesenkt wird, während die linke Hand mit geschlossenen und gestreckten Fingern über dem linken Auge anlegt. Dann strecken die Beiden ihre Klingenspitzen in wagerechter Haltung einander entgegen, schlagen bei gestrecktem Arme unter Betheiligung des Handgelenkes mit der Spitze des Rappiers einen Kreis nach links und ebenso einen nach rechts zur Achte (Espadon) und gehen dann mit einem Beitritt in die Auslage.

b. Hiebfechten.

Als Werkzeug gebraucht man beim Hiebfechten das Rappier. Beim Haurappier ist die Klinge im Vergleich mit dem Stoßrappier breiter, schwerer und ein- oder zweischneidig. Der Griff ist mit einem Bügel und einem glockenförmigen Stichblatt zur Deckung der Hand versehen. Die Fechthandschuhe sind hier länger und die Maske muß hier mehr den oberen Theil des Kopfes decken; auch bedient man sich starker Filzhüte mit breiten Krämpen. Wie es beim Stoßen darauf ankommt, mit der Spitze des Rappiers auf den Gegner einzudringen, so kommt es hier darauf an, mit einem kurzen Schwung einen kraftvollen Hieb mit dem Handgelenke auszuführen, wobei die Schneide fest auftreffen muß. Wenn das Stoßen künstlicher ist, so ist das Hiebfechten natürlicher und eher in den gewöhnlichsten Fällen anzuwenden als das erstere. Die Auslage ist hier eine andere, indem man das rechte Bein nicht gebogen, sondern mehr gestreckt und ein wenig rechts von dem linken stellt, den linken Unterarm quer über den Rücken gelegt (Fig. 76). Die Spitze der

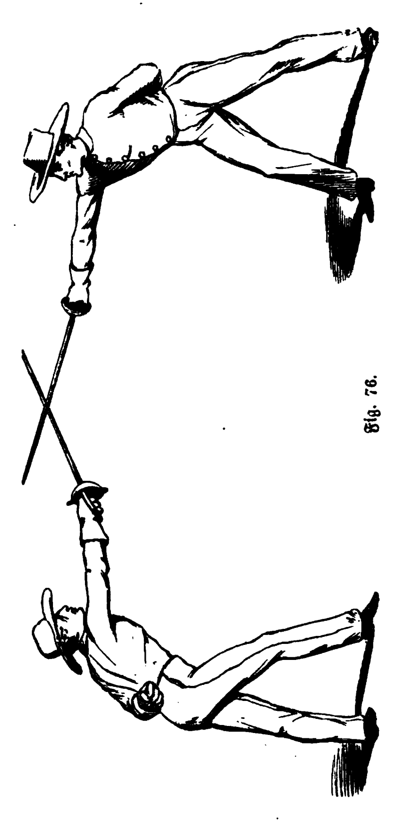


Fig. 76.

Klinge ist nach dem rechten Auge des Gegners gerichtet. Der Hieb wird bei gestrecktem Arme durch das Handgelenk ausgeführt. Sonst hat das Hiebfechten Vieles mit dem Stoßfechten gemein. Das Auffangen des Hiebes geschieht durch Vorhalten der Klinge oder des Bügels (Versetzen). Die Haupthiebe, welche sich aus den oben bezeichneten Fausthalten ergeben (Fig. 72 bis 75), werden in obere und untere, äußere und innere geschieden (Fig. 77). Das Versetzen der Hiebe muß mit der Stärke und Schärfe der Klinge so eng als möglich, und mit einiger Anstrengung des Armes,

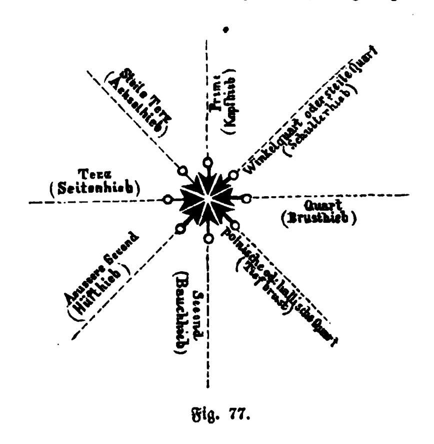


Fig. 77.

doch aber so geschehen, daß man nicht der Klinge des Gegners entgegen haut. Es bietet das Hiebfechten weniger Mannigfaltigkeit dar als das Stoßfechten; doch dient es wesentlich zur Stärkung des Armes und zu gewandter Leibesübung. Es ist zweckmäßig, mit dem Hiebfechten anzufangen und dann erst das Stoßfechten folgen zu lassen. Nicht unwichtig ist es, das Hieb- und Stoßfechten nicht blos mit dem rechten, sondern auch mit dem linken Arme zu üben.

Turnspiele.

Wenn man unter Spiel die freie, anstrengungslose Beschäftigung des Geistes oder des Körpers für den Zweck der Erholung, Freude und angenehmen Unterhaltung versteht, so werden wir unter „Turnspielen" vorzugsweise solche Spiele begreifen, welche neben jenem allgemeinen Zwecke auch zur Leibesübung und zur Befestigung der Gesundheit beitragen. „Ein Turnspiel will Bewegung, gemeinsames Regen und Tummeln."

Von Turnspielen mögen hier aufgeführt werden:

1. Das Ballspiel, welches als Schlagball von je zwei Parteien zu 6—20 Turnern in der Weise angeordnet wird, daß durch das Loos die eine Partei den Schlag, die andere den Fang erhält. Ein Schlag- und ein Laufmaal werden etwa 18—24 m weit auseinander bestimmt. Die Mitglieder der Fangpartei stellen sich in gehöriger Entfernung auf der Länge des Spielplanes auf, um sogleich bereit zu sein, den Ball aufzufangen. Jeder der Schlagpartei führt mit der Ballpritsche drei Schläge nach dem ihm von einem Mitgliede der Fangpartei zugeworfenen Balle und stellt sich darauf an das $2^1/_4$ m vom Schlagmaale entfernte Sprungmaal. Gelingt es einem Schläger, den Ball hoch in die Luft zu schnellen, so laufen alle von seiner Partei, die schon geschlagen haben, nach dem Laufmaale, während ein Gegner den Ball auffängt, um damit einen der Schlagpartei zu treffen. Gelingt es, einen der Schlagpartei zu werfen, der sich nicht am Lauf-, Sprung- oder Schlagmaale befindet, so gelangt die Fangpartei zum Schlagen. Die auf dem Laufmaale befindlichen Schläger müssen eine Gelegenheit abwarten, um wieder nach dem Schlagmaale zu gelangen. Ist nur noch ein Schläger übrig, so kann er ausnahmsweise vier Schläge thun, muß aber, auch wenn er den Ball nicht fortschnellt, sogleich nach dem letzten Schlage nach dem Laufmaale aufbrechen, während seine Spielgenossen zum Schlagmaale zurückkehren müssen. In diesem Falle hat die Fangpartei gute Gelegenheit, das Spiel zu gewinnen. Die letztere hat das Spiel auch dann gewonnen, wenn eines

ihrer Mitglieder den fortgeschlagenen Ball auffängt, ohne daß er die Erde berührt hat. Das Laufen über die gesteckten Grenzen ist nicht statthaft.

Für größere Turner ist namentlich das Spiel mit dem großen Balle von etwa 30—40 cm im Durchmesser und mit Kälberhaaren oder Seegras ausgefüllt, zu empfehlen.

Es bilden sich dabei zwei Parteien von je 10—12 Theilnehmern. Beide Parteien stellen sich etwa 30—40 Schritt auseinander auf. Jede Partei hat außer dem Maale, wo sie sich aufstellt, noch ein Maal im Rücken, das etwa 12—16 Schritt hinter jeder Partei liegt und genau bezeichnet werden muß. Eine der sich gegenüberstehenden Parteien wirft den Ball aus und sucht ihn über die gegnerische Partei hinweg nach dem Rückenmaale zu werfen. Das sucht die Gegenpartei zu verhindern, indem sie den Ball auffängt, oder sich da aufstellt, wo der Ball niederfiel. Hier wird der Ball sofort wieder ergriffen und der Werfer kann auf einer geraden Linie quer über den Spielplatz hin und her laufen, um eine geeignete Stelle zum Ueberwerfen des Balles zu ermitteln; nur darf er dabei nicht weiter vordringen. Die Gegner folgen seinen Bewegungen, um ihrerseits ihre Linie gegen das Einwerfen des Balles zu decken. Gelang es, den Ball über die feindliche Linie hinüberzuschleudern, so dringt die Partei auch weiter vor, um sich der feindlichen Grenzlinie zu nähern. So setzt sich das Hinüber- und Herüberwerfen fort, bis es gelingt, den Ball über die feindliche Grenze hinüberzutreiben, womit ein Spiel gewonnen ist. Die Parteien stellen sich allemal da auf, wo der Ball niederfiel. Der Ball darf dabei nicht mit den Füßen fortgestoßen werden. Wer den Ball auffing, muß ihn auch werfen (Grenzball, altgriech. Episkūros).

2. Schwarzer Mann: Auf einer 18—30 m breiten Laufbahn, deren Seitengrenzen kein Spieler überschreiten darf, stellen sich die Turner an dem einen Ende auf, während einer durchs Loos oder durch Wahl zum schwarzen Mann bestimmt wird. Dieser steht am anderen Ende und auf seinen Ruf: Fürchtet Ihr Euch vor'm schwarzen Mann? antwortet die Spielschaar: Nein! und läuft am schwarzen Manne, der sein Maal

auch verlassen hat, vorbei nach dem entgegengesetzten Maale. Jeder sucht dem schwarzen Manne auszuweichen, denn wer von ihm geschlagen wird, gehört nun zu seiner Partei, die sich nach und nach vergrößert, und jeder der Geschlagenen hat die Aufgabe, neue Gefangene zu machen. Dieses Hin- und Herlaufen wiederholt sich, bis Niemand mehr übrig ist. Der zuletzt Gefangene ist der neue schwarze Mann. Das Schlagen darf nur mit flacher Hand und nicht beim Um- oder Rückkehren geschehen.

3. Das Barlaufen: Spielplatz wie bei 2, Spielerzahl: 20—100. In gleicher Zahl stellen sich die Spieler in zwei Parteien auf die Grenzen. Einer läuft aus und diesem kommt ein Anderer der Gegenpartei entgegen, welcher das Recht hat, den früher Ausgelaufenen zu schlagen. Dieser wird aber durch einen Zweiten seiner Partei gedeckt, der schnell nachläuft und dem Gegner einen Schlag zu geben versucht. Er kann aber auch selbst geschlagen werden, wenn die Gegenpartei auch einen Zweiten nachsendet. Es gilt dabei das Gesetz, daß jeder später Ausgelaufene den früher Ausgelaufenen mit einem Schlage fangen kann. Auf jeder Seite ist ein Spielordner, welcher seine Schaar so ordnet, daß die besten Läufer immer zu einem entscheidenden Schlage verwendet werden. Oft kann die ganze Reihe in Thätigkeit sein. Die Gefangenen werden etwa $1^3/_4$ bis $2^1/_4$ m vom eigentlichen Laufmaale aufgestellt; sie sind wieder befreit, wenn es Einem ihrer Partei gelingt, bis nach dem Maale vorzudringen und ihnen einen Schlag zu geben.

4. Fuchsspiel: Einer ist Fuchs und nimmt mit einem Plumpsack versehen einen Freiplatz ein, den die Spielschaar ebenfalls mit Plumpsäcken umsteht. Mit drei großen Sprüngen geht er vor und sucht Einen zu schlagen, der dann die Rolle des Fuchses übernehmen muß. Gelingt ihm mit dem dritten Sprunge der Fang nicht, so muß er auf einem Beine hinkend seine Bemühungen fortsetzen und der von ihm Getroffene wird mit den Plumpsäcken ins Maal zurückgejagt. Dasselbe Loos trifft den Fuchs, wenn er beim Hinken außerhalb des Maales mit dem hinkfreien Fuße den Boden berührt.

5. Schlaglaufen: An jedem Ende einer Laufbahn steht ein geübter Läufer. Die Bahn selbst ist in der Mittengegend durch einen etwa 1 m hohen Stab in zwei ungleiche Hälften getheilt, so daß der eine Turner bis zum Stab etwa 30, der andere nur 20 Schritte zu laufen hat. Auf dem Stabe wird eine Mütze oder ein leicht abnehmbarer Gegenstand aufgehängt. Beide Turner laufen auf ein Zeichen gleichzeitig aus, und derjenige auf der kurzen Bahn hat die Aufgabe, die Mütze abzunehmen und schnell umkehrend das Auslaufemaal wieder zu erreichen,

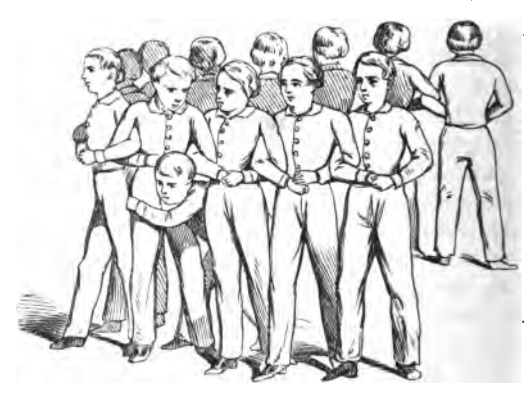


Fig. 78.

während der Andere mit einem Plumpsack versehen seinen Gegner zu erreichen und ins Maal zurückzutreiben sucht.

6. Die Hecke (Fig. 78): Eine Anzahl von vielleicht 30 gleich großen und gleich starken Turnern stellt sich in einer Reihe auf; vom rechten Flügel aus legt jeder seinen linken Ellenbogen in den rechten seines Nachbars, die Hände mit verschlungenen Fingern auf der Brust. Die Reihe schließt dann einen Kreis, mit dem Gesicht nach innen oder außen gewendet. Zwei der gewandtesten Turner übernehmen die Rolle des Gefangenen und des Befreiers; der im Kreis Eingeschlossene sucht durchzubrechen, wobei ihm der Draußenstehende behülflich ist. Die Turner,

welche die Hecke bilden, suchen das Durchbrechen zu verhindern, indem sie sich fest an einander schließen und sich schnell mit Biegen des Oberleibes nach der bedrohten Stelle hinbewegen. Gewöhnlich fassen die Beiden eine schwache Stelle ins Auge und überfallen einen aus der Kette; der eine faßt diesen an den Armen, der andere an den Beinen, und schnell windet sich der Gefangene heraus.

7. Fuchsprellen: Die Turner stellen sich paarweise einander gegenüber; Jeder faßt mit der rechten Hand die Rechte des Gegenüberstehenden, und ebenso mit der linken, so daß die Arme kreuzweise übereinander verschlungen sind. Die nahe bei einander stehenden Turnerpaare bilden so mit den Armen eine feste Brücke, auf welche sich ein nicht zu schwerer Turner mit ganz gestrecktem Leibe und anliegenden Armen legt, so daß er von wenigstens vier Turnerpaaren wagerecht gehalten wird. Durch gleichmäßiges Heben und Senken bringen die vier Paare den Aufliegenden in Schwung und schnellen ihn auf ein verabredetes Zeichen in die Höhe und etwas seitwärts nach der Kopfseite hin, wo er von den anstehenden Paaren aufgefangen wird, die durch Nachgeben den Fall so leicht wie möglich zu machen suchen. Die Paare, welche das Aufschnellen verrichtet haben, reihen sich von Neuem an.

8. Das Bockspringen, das in Abtheilungen von 6—8 zu treiben ist. Der Eine bildet den Bock, indem er sich in der Vorschrittstellung oder mit geschlossenen Füßen einstemmt, die Arme auf die Kniee gestellt, Kopf vorwärts gebogen und die Schultern fest gegen einander gezogen. Der Andere springt grätschend darüber hinweg, indem er sich mit beiden Füßen, wie beim Springen am Bock, aufschnellt und mit beiden Händen flüchtig Stütz auf den Schultern seines Mitspielers nimmt (Fig. 79 S. 318), worauf er etwa 10 Schritt davon selbst den Bock zu stellen hat. Das Springen selbst wie das Bockstellen geben eine gute Leibesübung.

9. Ein ebenso ergötzliches als körperübendes Spiel ist das Ziehen mit einem Rolltau (Fig. 80). Die alten Griechen kannten dieses Spiel unten dem Namen Skaperda, und trieben

es in der Weise, daß zwei Spieler an einer Säule stehend sich den Rücken zukehrten, während Jeder das Ende eines Seiles gefaßt hatte, das durch ein Loch am oberen Theile der Säule gezogen war. Ein Jeder suchte den Andern an der Säule in die

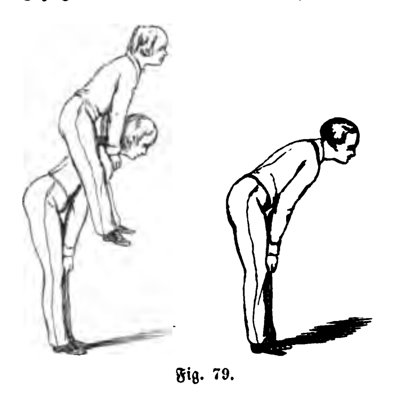


Fig. 79.

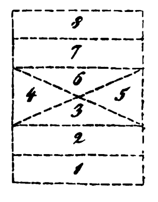
Höhe zu ziehen. Zweckmäßiger ist es, das Seil über eine Rolle zu legen, die an einem starken Baumaste oder einem Querbalken befestigt wird. Die Spieler theilen sich in zwei Abtheilungen von möglichst gleichstarken Turnern. Beim Ziehen in größeren Abtheilungen muß das Tau länger sein, als beim Ziehen von Zweien.

Fig. 80.

10. Das in Italien unter Erwachsenen gebräuchliche Wurfspiel Boccia (spr. Botscha) verdient auch bei uns beachtet zu werden, da das dabei nöthige genaue Werfen eine gute Leibesbeschäftigung abgiebt und zugleich das Auge schärft. Dieses Spiel kann von Zweien oder von Abtheilungen von je drei oder vier Spielern vorgenommen werden. Man wählt dazu am liebsten einen Platz mit festem, ebenen Boden. Nachdem die Abtheilungen durchs Loos bestimmt worden, wird eine kleine Holzkugel als Wurfziel (Lecco, spr. Lekko), je weiter je besser, ausgeworfen. Jeder Spieler ist mit einer Anzahl von Kugeln,

oder besser mit schweren rundlichen oder flachen Steinen versehen, die sich durch die Farbe unterscheiden können und wovon jede Spielpartei eine gleiche Anzahl zu werfen hat. Die Aufgabe ist nun, von gleicher Entfernung aus die Steine im Bogen oder flach so zu werfen, daß sie dem Lecco so nahe als möglich zu liegen kommen. Haben beide Parteien ihre Steine verworfen, so wird aufs Genaueste ermittelt, von welcher Partei die meisten Steine dem Wurfziel am nächsten gebracht sind; wer die meisten Augen zählt, ist Sieger. Ein guter Werfer kann dem Spiele eine andere Richtung dadurch geben, daß er durch einen geschickten Wurf das Lecco selbst aus seiner Lage entfernt, wodurch alle schon geworfenen Steine ihre Geltung verlieren. Hat die Partei dieses geschickten Werfers noch Steine übrig, so ist sie dadurch im Vortheile, daß sie bei der veränderten Lage des Lecco die noch zu werfenden Steine am nächsten bringen kann.

11. Ein in Dresden heimisches Jugendspiel von turnerischer Bedeutung ist das sogenannte Paradiesspiel, welches einen ebenen Boden oder Sandplatz und etwa 8—10 Spielgenossen erfordert. Die Spieler zeichnen im Boden ein Rechteck von etwa 3 1/2 m Länge und 1 2/3 m Breite und theilen dasselbe in numerirte Felder, wie nebenstehende Figur andeutet.



Jeder Spieler ist mit einem Scherben oder einem flachen Steine versehen, der vom Ersten in das Feld Nr. 1 geworfen wird. Mit auf dem Rücken oder auf der Brust verschränkten Armen hüpft nun der erste Spieler auf einem Beine in das erste Feld und hat die Aufgabe, seinen Stein mit dem hüpfenden Fuße in das zweite, dritte u. s. w. bis in das achte Feld zu stoßen. Dabei muß der Stein genau in das folgende Feld kommen und darf auch nicht etwa auf einem Grenzstriche liegen bleiben. Geschieht dies, oder verliert der Spieler beim Stoß das Gleichgewicht, so daß er mit dem anderen Fuße auftritt, so hat er verloren und muß dem Folgenden Platz machen. Auch wird das Spiel in der Weise verändert, daß der Spieler vor dem ersten Felde stehend seinen Stein in dasselbe

wirft, darauf nachhüpft und den Stein mit dem Hüpffuße wieder über die Grenzen der Spielfigur hinausschleudert. Dann wirft er den Stein in das zweite Feld, hüpft nach und schleudert ihn ebenso wieder über die Grenze hinaus. Dieses Hinausschleudern wird auch aus den übrigen Feldern bis zum achten wiederholt. Das Hüpfen auf einem Beine, das bald auf dem rechten, bald auf dem linken geschieht, ist für Leibesübung ganz zweckmäßig und das genaue Stoßen mit dem Hüpfbeine ebenso übend als unterhaltend.

12. Auf deutschen Turnplätzen ist auch das Sackschleudern, von GutsMuths „gymnastischer Tanz" genannt, als ein belustigendes Spiel gebräuchlich, wobei die Turner einen Kreis bilden, in dessen Mitte einer steht, der an einem Seile einen mit Sand beschwerten Sack hält. Dieser Sack wird schnell auf oder nahe über dem Boden so herumgeschleudert, daß er denselben Kreis beschreibt, auf welchem die Mitglieder in einiger Entfernung von einander stehen. Ein Jeder muß auf den herannahenden Sandsack achten und schnell aufhüpfend ihn durchlassen. Wer vom Sack getroffen wird, hat das Schleudern desselben zu übernehmen.

Die Spiele, welche auf günstigen Orten, etwa in einem Gehölz auf einer Anhöhe u. s. w., von einer größeren Zahl der Mitspielenden ausgeführt werden können, z. B. das Ritter- und Bürgerspiel, die Jagd u. s. w., laufen immer auf Kampf und Sieg zwischen zwei Parteien hinaus und sind von geeigneten Anführern leicht anzuordnen. Eine größere Auswahl solcher Spiele, welche die Zwecke des Turnens fördern, bietet das Werk: „Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes für die Jugend", von J. C. F. GutsMuths. Durchgesehen und neu eingeführt von Dr. F. W. Klumpp. Stuttgart, Hoffmann 1845 (4 M. 50 Pf.). Zwei andere Werkchen: „Das Turnen im Spiel", von Dr. M. Kloss, Dresden, Schönfeld 1861 (1 M. 20 Pf.) und „Das Turnen in den Spielen der Mädchen", Dresden, Schönfeld 1862 (2 M.) bieten für jüngere Turner eine mannigfache Auswahl von Spielen.

Druck von J. J. Weber in Leipzig.

Juni 1879



Im Verlage des Unterzeichneten sind erschienen und durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

Illustrirte Katechismen.

Belehrungen aus dem Gebiete der Wissenschaften, Künste und Gewerbe.

Ackerbau. Zweite Auflage. — **Katechismus des praktischen Ackerbaues.** Von Dr. Wilh. Hamm. Zweite, gänzlich umgearbeitete, bedeutend vermehrte Aufl. Mit 100 in den Text gedr. Abbild. Mk. 1. 50

Ackerbauchemie. Fünfte Auflage. — **Katechismus der Ackerbauchemie,** der Bodenkunde und Düngerlehre. Von Dr. Wilh. Hamm. Fünfte, gänzlich umgearbeitete, bedeutend vermehrte Auflage. Mit 45 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 20

Aesthetik. — **Katechismus der Aesthetik.** Belehrungen über die Wissenschaft vom Schönen und der Kunst. Von Robert Prölß. Mk. 2. 50

Algebra. Zweite Auflage. — **Katechismus der Algebra, oder die Grundlehren** der allgemeinen Arithmetik. Von Friedr. Herrmann. Zweite Auflage, vermehrt und verbessert von K. F. Heym. Mit 8 in den Text gedruckten Figuren und vielen Uebungsbeispielen. Mk. 1. 50.

Arithmetik. Zweite Auflage. — **Katechismus der praktischen Arithmetik.** Kurzgefaßtes Lehrbuch der Rechenkunst für Lehrende und Lernende. Von E. Schick. Zweite, umgearbeitete und vermehrte Auflage, bearbeitet von Max Meyer. Mk. 2

Astronomie. Fünfte Auflage. — **Katechismus der Astronomie.** Belehrungen über den gestirnten Himmel, die Erde und den Kalender. Von Dr. G. A. Jahn. Fünfte, verbesserte und vermehrte Auflage, bearbeitet von Dr. Adolph Drechsler. Mit einer Sternkarte und 72 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 50

Auswanderung. Fünfte Auflage. — **Compaß für Auswanderer nach** Ungarn, Algerien, den Capcolonien, nach Australien, den süd- und mittelamerikanischen Staaten, den Vereinigten Staaten von Nordamerika und Canada. Von Eduard Pelz. Mit 4 Karten und 1 Abbildung. Fünfte, vermehrte und verbesserte Auflage. Mk. 1

Baustyle. Sechste Auflage. — **Katechismus der Baustyle, oder Lehre** der architektonischen Stylarten von den ältesten Zeiten bis auf die Gegenwart. Von Dr. Ed. Freiherrn von Sacken. Sechste, verbesserte Auflage. Mit einem Verzeichniß von Kunstausdrücken und 103 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2

Bibliothekenlehre. Dritte Auflage. — **Katechismus der Bibliothekenlehre.** Anleitung zur Einrichtung und Verwaltung von Bibliotheken. Von Dr. Jul. Petzholdt. Dritte, verbesserte Auflage. Mit 17 in den Text gedruckten Abbildungen und 15 Schrifttafeln. Mk. 2

Bienenkunde. Zweite Auflage. — **Katechismus der Bienenkunde** und Bienenzucht. Von G. Kirsten. Zweite, verbesserte Auflage. Mit 47 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1

Bleicherei, Färberei und Zeugdruck. — **Katechismus der Bleicherei,** Färberei und des Zeugdrucks, oder Lehre von der chemischen Bearbeitung der Gespinnstfasern. Von Herm. Grothe. Mit 44 in den Text gedruckten Abbildungen und zwei Tafeln Zeugproben. Mk. 1. 50

Börsengeschäft. Zweite Auflage. — **Katechismus des Börsengeschäfts,** des Fonds- und Actienhandels. Von Hermann Hirschbach. Zweite, gänzlich umgearbeitete Auflage. Mk. 1. 50

Botanik. — **Katechismus der Allgemeinen Botanik. Von Prof.** Dr. Ernst Hallier. Mit 95 in den Text gedr. Abbild. Mk. 2

Botanik, landwirthschaftliche. Zweite Auflage. — **Katechismus der landwirthschaftlichen Botanik.** Von Carl Müller. Zweite, vollständig umgearbeitete Auflage von R. Herrmann. Mit 4 Tafeln und 48 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 50

Buchdruckerkunst. Vierte Auflage. — **Katechismus der Buchdruckerkunst** und der verwandten Geschäftszweige. Von C. A. Franke. Vierte, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit vielen in den Text gedruckten Abbildungen und Tafeln. [Unter der Presse.

1763

Buchführung. Zweite Auflage. — **Katechismus der kaufmännischen Buchführung.** Zweite Auflage, ganz neu bearbeitet von Oskar Klemich. Mit 7 in den Text gedr. Abbild. u. 3 Wechselformularen. Mk. 2

Buchführung, landwirthschaftliche. — **Katechismus der landwirthschaftlichen Buchführung.** Von Prof. E. Birnbaum. Mk. 2

Chemie. Vierte Auflage. — **Katechismus der Chemie.** Von Prof. Dr. H. Hirzel. Vierte, vermehrte Auflage. Mit 31 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2

Compositionslehre. Dritte Auflage. — **Katechismus der Compositionslehre.** Von Prof. J. C. Lobe. Dritte, verbesserte Auflage. Mit vielen in den Text gedruckten Musikbeispielen. Mk. 1. 50

Culturgeschichte. — **Katechismus der Culturgeschichte.** Von J. J. Honegger. Mk. 2

Drainage. Zweite Auflage. — **Katechismus der Drainirung** oder der Entwässerung des Bodens durch unterirdische Abzüge. Von Dr. W. Hamm. Zweite, verbesserte und vermehrte Auflage. Mit 78 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1

Dramaturgie. — **Katechismus der Dramaturgie.** Von Robert Prölß. Mk. 2. 50

Droguenkunde. — **Katechismus der Droguenkunde.** Von Dr. G. Heppe. [Unter der Presse.

Einjährig-Freiwillige. Zweite Ausgabe. — **Katechismus für den Einjährig-Freiwilligen.** Von M. von Süßmilch, gen. Hörnig. Zweite, durchgesehene Ausgabe. Mit 52 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2. 50

Feldmeßkunst. Dritte Auflage. — **Katechismus der Feldmeßkunst mit** Kette, Winkelspiegel und Meßtisch. Von Fr. Herrmann. Dritte, verbesserte, nach dem metrischen Systeme bearbeitete Auflage. Mit 92 in den Text gedruckten Figuren und einer Flurkarte. Mk. 1. 20

Finanzwissenschaft. Zweite Auflage. — **Katechismus der Finanzwissenschaft** oder die Kenntniß der Grundbegriffe und Hauptlehren der Verwaltung der Staatseinkünfte. Von A. Bischof. Zweite, verbesserte und vermehrte Auflage. Mk. 1

Flachsbau. — **Katechismus des Flachsbaues und der Flachsbereitung.** Von C. Sonntag. Mit 12 in den Text gedr. Abbild. Mk. 1

Forstbotanik. Dritte Auflage. — **Katechismus der Forstbotanik.** Von H. Fischbach. Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 77 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2

Galvanoplastik. Zweite Auflage. — **Katechismus der Galvanoplastik.** Ein Handbuch für das Selbststudium und den Gebrauch in der Werkstatt. Von Dr. G. Seelhorst. Zweite, vollständig umgearbeitete Aufl. Mit Titelbild und 40 in den Text gedr. Abbild. Mk. 1. 50

Gedächtnißkunst. Vierte Auflage. — **Katechismus der Gedächtnißkunst** oder Mnemotechnik. Von Hermann Kothe. Vierte, von J. B. Montag sehr verbesserte und vermehrte Auflage. Mk. 1. 20

Geographie. Dritte Auflage. — **Katechismus der Geographie. Von** Dr. K. Vogel. Dritte, von Dr. O. Delitsch besorgte Auflage. Mit 24 in den Text gedruckten Karten und Abbild. Mk. 1. 20

Geographie, mathematische. — **Katechismus der mathematischen** Geographie. Von Dr. Ad. Drechsler. Mit 113 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2. 50

Geologie. Dritte Auflage. — **Katechismus der Geologie, oder Lehre vom** inneren Bau der festen Erdkruste und von deren Bildungsweise. Von Prof. Bernhard v. Cotta. Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 50 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 50

Geometrie. Zweite Auflage. — **Katechismus der ebenen und räumlichen** Geometrie. Von Prof. Dr. K. Ed. Zetzsche. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 209 in den Text gedruckten Figuren und 2 Tabellen zur Maßverwandlung. Mk. 2

Gesangskunst. Dritte Auflage. — **Katechismus der Gesangskunst.** Von F. Sieber. Dritte, verbesserte Auflage. Mit vielen in den Text gedruckten Notenbeispielen. Mk. 1. 50

Geschichte s. Weltgeschichte.

Geschichte, deutsche. — **Katechismus der deutschen Geschichte.** Von Dr. Wilh. Kentzler. Mk. 2. 50

Gesundheitslehre s. Makrobiotik.

Graph. **Künste.** — **Katechismus der Graph. Künste.** [In Vorbereitung.

Handelsrecht. — **Katechismus des deutschen Handelsrechts, nach** dem Allgemeinen Deutschen Handelsgesetzbuche. Von Robert Fischer. Mk. 1. 25

Handelswissenschaft. Fünfte Auflage. — **Katechismus der Handels**wissenschaft. Von K. Arenz. Fünfte, verbesserte und vermehrte Auflage. Mk. 1. 50

Heraldik. Zweite Auflage. — **Katechismus der Heraldik. Grundzüge der** Wappenkunde. Von Dr. Ed. Freih. v. Sacken. Zweite, vermehrte u. verbesserte Auflage. Mit 202 in den Text gedr. Abbild. Mk. 1. 50

Hufbeschlag. Zweite Auflage. — **Katechismus des Hufbeschlages. Zum** Selbstunterricht für Jedermann. Von E. Th. Walther. Zweite, verm. u. verbess. Aufl. Mit 67 in den Text gedr. Abbild. Mk. 1. 20

Hüttenkunde. — **Katechismus der allgemeinen Hüttenkunde. Von Dr.** E. F. Dürre. Mit 209 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 4

Kalenderkunde. — **Katechismus der Kalenderkunde. Belehrungen** über Zeitrechnung, Kalenderwesen und Feste. Von O. Freih. v. Reinsberg-Düringsfeld. Mit 2 in den Text gedruckten Tafeln. Mk. 1

Kindergärtnerei. Zweite Auflage. — **Katechismus der praktischen Kindergärtnerei.** Von Fr. Seidel. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 35 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 20

Kunstgeschichte. — **Katechismus der Geschichte der Bildenden Künste.** [In Vorbereitung.

Literaturgeschichte. Zweite Auflage. — **Katechismus der allgemeinen Literaturgeschichte.** Von Dr. Ad. Stern. Zweite, durchgesehene Auflage. Mk. 2. 40

Literaturgeschichte, deutsche. Fünfte Auflage. — **Katechismus der deutschen Literaturgeschichte.** Von Schulrath Dr. Paul Möbius. Fünfte, vervollständigte Auflage. Mk. 1. 50

Makrobiotik. Dritte Auflage. — **Katechismus der Makrobiotik,** oder der Lehre, gesund und lange zu leben. Von Dr. med. H. Klencke. Dritte, durchgearbeitete und vermehrte Auflage. Mit 63 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2

Mechanik. Zweite Auflage. — **Katechismus der Mechanik.** Von Ph. Huber. Zweite, verbesserte Auflage. Mit 152 in den Text gedruckten Figuren. Mk. 2

Meteorologie. Zweite Auflage. — **Katechismus der Meteorologie.** Von Heinr. Gretschel. Zweite, verbesserte und vermehrte Auflage. Mit 53 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 50

Mikroskopie. — **Katechismus der Mikroskopie.** [In Vorbereitung.

Mineralogie. Dritte Auflage. — **Katechismus der Mineralogie.** Von Prof. Dr. G. Leonhard. Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 150 in den Text gedr. Abbildungen. Mk. 1. 20

Mnemotechnik s. Gedächtnißkunst.

Münz-, Maß- und Gewichtskunde. — **Katechismus der Münz-, Maß- und Gewichtskunde.** Von Prof. W. Treuber. Mit vielen in den Text gedruckten Figuren. [In Vorbereitung.

Musik. Neunzehnte Auflage. — **Katechismus der Musik. Erläuterung** der Begriffe und Grundsätze der allgemeinen Musiklehre. Von Prof. J. C. Lobe. Neunzehnte Auflage. Mk. 1. 20

Musikgeschichte. — **Katechismus der Musikgeschichte.** Von R. Musiol. Mit 14 in den Text gedr. Abbild. u. 34 Notenbeispielen. Mk. 2

Musikinstrumente. Dritte Auflage. — **Katechismus der Musikinstrumente** oder Belehrung über Gestalt, Tonumfang, Notirungsweise, Klang, Wirkung, Orchester- und Sologebrauch der verbreitetsten musikalischen Instrumente. Von F. L. Schubert. Dritte, verbesserte und vermehrte Auflage, bearbeitet von J. C. Lobe. Mit 62 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 20

Mythologie. Vierte Auflage. — **Katechismus der Mythologie aller** Culturvölker. Von Prof. Dr. Johannes Minckwitz. Vierte Auflage. Mit 72 in den Text gedruckten Abbild. [Unter der Presse.

Naturlehre. Dritte Auflage. — **Katechismus der Naturlehre, oder** Erklärung der wichtigsten physikalischen und chemischen Erscheinungen des täglichen Lebens. Nach dem Englischen des Dr. C. E. Brewer. Dritte, von Heinrich Gretschel umgearbeitete Auflage. Mit 55 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2

Nivellirkunst. Zweite Auflage. — **Katechismus der Nivellirkunst. Mit** besonderer Rücksicht auf praktische Anwendung bei Erdarbeiten, Bewässerungen, Drainiren, Wiesen- und Wegebau &c. Von Fr. Herrmann. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 56 in den Text gedruckten Figuren. Mk. 1. 20

Nutzgärtnerei. Dritte Auflage. — **Katechismus der Nutzgärtnerei,** oder Grundzüge des Gemüse- und Obstbaues. Von Hermann Jäger. Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 48 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 20

Orgel. Zweite Auflage. — **Katechismus der Orgel. Erklärung ihrer** Structur, besonders in Beziehung auf technische Behandlung beim Spiel. Von Prof. E. F. Richter. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 25 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 20

Ornamentik. Zweite Auflage. — **Katechismus der Ornamentik, oder** Leitfaden über die Geschichte, Entwickelung und die charakteristischen Formen der bedeutendsten Verzierungsstyle aller Zeiten. Von F. Kanitz. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 130 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2

Orthographie. Vierte Auflage. — **Katechismus der deutschen Orthographie.** Von Dr. D. Sanders. Vierte, verbesserte Auflage. Mk. 1. 50

Philosophie. — **Katechismus der Philosophie. Von J. H. v. Kirchmann.** 2 Mk.

——— — **Katechismus der Geschichte der Philosophie von Thales** bis zur Gegenwart. Von Dr. Friedr. Kirchner. Mk. 2. 50

Photographie. Dritte Auflage. — **Katechismus der Photographie,** oder Anleitung zur Erzeugung photographischer Bilder. Von Dr. J. Schnauß. Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 30 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 50

Phrenologie. Sechste Auflage. — **Katechismus der Phrenologie. Von** Dr. G. Scheve. Sechste, verbesserte Auflage. Mit einem Titelbild und 18 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 20

Physik. Zweite Auflage. — **Katechismus der Physik. Von Heinrich** Gretschel. Zweite, verbesserte und vermehrte Auflage. Mit 132 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2

Poetik. Zweite Auflage. — **Katechismus der deutschen Poetik. Von Prof.** Dr. J. Minckwitz. Zweite, verm. u. verbesserte Aufl. Mk. 1. 50

Raumberechnung. Zweite Auflage. — **Katechismus der Raumberechnung**, oder Anleitung zur Größenbestimmung von Flächen und Körpern jeder Art. Von Fr. Herrmann. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 59 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 20

Redekunst. Zweite Auflage. — **Katechismus der Redekunst. Anleitung** zum mündlichen Vortrage. Von Dr. Roderich Benedix. Zweite, durchgesehene Auflage. Mk. 1

Reichsverfassung. — **Katechismus des Deutschen Reiches. Ein** Unterrichtsbuch in den Grundsätzen des deutschen Staatsrechts, der Verfassung und Gesetzgebung des Deutschen Reiches. Von Dr. Wilhelm Zeller. Mk. 2

Schachspielkunst. Achte Auflage. — **Katechismus der Schachspielkunst.** Von K. J. S. Portius. Achte, verm. u. verbesserte Auflage. Mk. 2

Schreibunterricht. Zweite Auflage. — **Katechismus des Schreibunterrichts.** Zweite, neubearbeitete Auflage. Von Herm. Kaplan. Mit 147 in den Text gedruckten Figuren. Mk. 1

Spinnerei und Weberei. Zweite Auflage. — **Katechismus der Spinnerei,** Weberei und Appretur, oder Lehre von der mechanischen Verarbeitung der Gespinnstfasern. Von Herm. Grothe. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 101 in den Text gedr. Abbild. Mk. 1. 50

Sprachlehre. Dritte Auflage. — **Katechismus der deutschen Sprachlehre.** Von Dr. Conrad Michelsen. Dritte, verb. Aufl., herausgegeben von Ed. Michelsen. Mk. 2

Stenographie. — **Katechismus der deutschen Stenographie. Ein** Leitfaden für Lehrer und Lernende der Stenographie im Allgemeinen und des Systems von Gabelsberger im Besonderen. Von Heinrich Krieg. Mit vielen in den Text gedr. stenograph. Vorlagen. Mk. 2

Stilistik. — **Katechismus der Stilistik. Ein Leitfaden zur Ausarbeitung** schriftlicher Aufsätze. Von Director Ed. Michelsen. [Unter der Presse.

Tanzkunst. Dritte Auflage. — **Katechismus der Tanzkunst. Ein** Leitfaden für Lehrer und Lernende. Von Bernhard Klemm. Dritte, verbesserte und vermehrte Auflage. Mit 78 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2

Telegraphie. Fünfte Auflage. — **Katechismus der elektrischen Telegraphie.** Von L. Galle. Fünfte, wesentlich vermehrte und verbesserte Auflage, bearbeitet von Dr. K. Ed. Zetzsche. Mit 226 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2. 40

Turnkunst. Fünfte Auflage. — **Katechismus der Turnkunst. Von** Dr. M. Kloss. Fünfte, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 104 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2. 50

Uhrmacherkunst. Zweite Auflage. — **Katechismus der Uhrmacher** ...
Anleitung zur Kenntniß, Berechnung, Construction und Behan...
der Uhrwerke jeder Art. Von Friedrich Herrmann. Zwei...
mehrte u. verbess. Auflage. Mit 57 in den Text gedr. Abbild.

Unterricht. Zweite Auflage. — **Katechismus des Unterrichts u...**
Erziehung. Von Dr. C. F. Lauckhard. Zweite, verbesserte
mehrte Auflage. Mit 40 in den Text gedruckten Abbild. Mk.

Versicherungswesen. — **Katechismus des Versicherungswesens.**
Oscar Lemcke. Mk.

Verskunst. Zweite Auflage. — **Katechismus der deutschen Vers...**
Von Dr. Roderich Benedix. Zweite Auflage. Mk.

Völkerrecht. — **Katechismus des Völkerrechts. Mit Rücksich...**
die Zeit- und Streitfragen des internationalen Rechtes.
A. Bischof. Mk.

Volkswirthschaftslehre. Dritte Auflage. — **Katechismus der V...**
wirthschaftslehre. Ein Unterrichtsbuch in den Anfangsgründ...
Wirthschaftslehre. Von Dr. Hugo Schober. Dritte, umgear...
und vermehrte Auflage. [In Vorbere...

Waarenkunde. Vierte Auflage. — **Katechismus der Waarenkunde.**
E. Schick. Vierte, von Dr. G. Heppe neu bearbeitete Au...
Mk. 2. ...

Wechselrecht. Zweite Auflage. — **Katechismus des allgemeinen**
deutschen Wechselrechts. Mit besonderer Berücksichtigung der Ab-
weichungen und Zusätze der österreichischen Wechselordnung. V...
Karl Arenz. Zweite, vermehrte u. verbesserte Auflage. Mk. 1

Weinbau. Zweite Auflage. — **Katechismus des Weinbaues.** Vo...
Fr. Jac. Dochnahl. Zweite, vermehrte und verbesserte Aufla...
Mit 38 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 1. 2...

Weltgeschichte. — **Katechismus der Allgemeinen Weltgeschichte.** Von
Theodor Flathe. Mit 5 Stammtafeln und einer tabellarischen
Uebersicht. Mk. 2. 40

Ziergärtnerei. Vierte Auflage. — **Katechismus der Ziergärtnerei,**
oder Belehrung über Anlage, Ausschmückung und Unterhaltung d...
Gärten, so wie über Blumenzucht. Von H. Jäger. Vierte, vermehrt.
und verbesserte Auflage. Mit 69 in den Text gedruckten Ab-
bildungen. Mk. 2

Zoologie. — **Katechismus der Zoologie.** Von Prof. C. G. Giebel.
Mit 125 in den Text gedruckten Abbildungen. Mk. 2. 5...

Leipzig, Verlag von J. J. Weber.

Druck von J. J. Weber in Leipzig.

MAY 31 1938

